

„COORDONAT,,

”

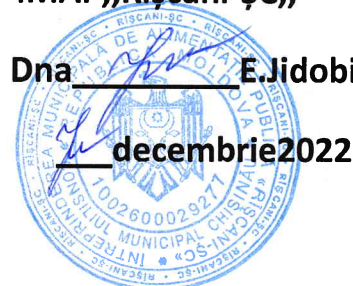
„APROBAT,,



Administrator interimar

IMAP „Rîșcani-ȘC,,

Dna E.Jidobina



## MENIU-MODEL

(STIL SUEDEZ)

ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT

PREUNIVERSITAR SECTORUL RÎȘCANI MUN.CHIȘINĂU

PENTRU PERIOADA IARNA ANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT 2022-2023

(clasele V-IX)

CHIȘINĂU 2022

## I ZI - LUNI

|  | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| Iaurt natural, 2,6 % grăsime   | 1 buc.                                 | 125,00        | 3,62   | 2,37         | 18,12         | 132,50                 |
| Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)                 | 1/150/10                               |               | 5,50   | 6,23         | 43,00         | 191,90                 |
| Grâu ,orz  | 37,50                                  | 37,50         | 4,47   | 0,86         | 24,75         | 131,70                 |
| Semințe (in,susan ,floarea soarelui)                                       | 5,00                                   | 5,00          | 1,00   | 2,50         | 18,20         | 32,90                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)   | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Tartină cu cașcaval</b>   | <b>1/10/40</b>                         |               | <b>2,80</b>  | <b>0,51</b>  | <b>14,40</b>  | <b>145,91</b>          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                  | 40,00                                  | 40,00         | 2,43   | 0,36         | 14,40         | 106,80                 |
| Brânză cu cheag tare ( 45-50% grăsime)                                     | 10,50                                  | 10,00         | 0,37   | 0,15         | 8,40          | 39,11                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,07</b>   | <b>30,59</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,10   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)</b>              | <b>1/150</b>                           | <b>150</b>    | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | <b>15,85</b>           |
| <b>TOTAL:</b>  |  |               | <b>12,55</b>                                       | <b>9,11</b>  | <b>97,49</b>  | <b>562,94</b>          |
| <b>Dejun varianta II</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| Iaurt natural, 2,6 % grăsime   | 1 buc.                                 | 125,00        | 3,62   | 2,37         | 18,12         | 132,50                 |
| Terci viscos orez cu unt,zahăr, fructe (mere/bostan/stafie)                | 1/120/5/10/50                          |               | 2,48   | 4,70         | 31,97         | 195,81                 |
| Orez   | 30,00                                  | 29,70         | 2,17   | 0,59         | 18,71         | 115,10                 |
| unt  | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,03          | 27,30                  |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,10   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Fructe proaspete, stafide  | 10,00                                  | 10,00         | 0,18   | 0,08         | 6,30          | 25,00                  |
| <b>Tartină cu unt</b>  | <b>1/10/40</b>                         |               | <b>2,92</b>  | <b>8,62</b>  | <b>16,94</b>  | <b>168,25</b>          |
| Pâine de grâu, pâine de grâu integrală                                     | 40,00                                  | 40,00         | 2,84   | 0,42         | 16,80         | 93,45                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)   | 10,00                                  | 10,00         | 0,08   | 8,20         | 0,14          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>   | <b>1/200/10</b>                        |               | <b>0,06</b>  | <b>0,02</b>  | <b>7,61</b>   | <b>32,33</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Lămâie   | 10,00                                  | 6,00          | 0,06   | 0,02         | 0,54          | 1,74                   |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)</b>              | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | <b>15,85 lei</b>       |
| <b>TOTAL:</b>  |  |               | <b>9,53</b>  | <b>15,69</b> | <b>89,54</b>  | <b>590,93</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| Salată "Vitaminică"  | 1/50                                   |               | 0,22   | 10,00        | 2,30          | 55,90                  |
| Varză  | 13,00                                  | 10,40         | 0,08   | 0,00         | 0,56          | 3,22                   |
| Mere   | 12,00                                  | 10,56         | 0,04   | 0,00         | 1,19          | 4,96                   |
| Ceapă  | 4,00                                   | 3,36          | 0,06   | 0,00         | 0,32          | 1,41                   |
| Morcov   | 4                                      | 3,20          | 0,04   | 5,00         | 0,22          | 1,31                   |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată  | 0,05                                   | 0,05          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Supă cu cartofi și arpacaș și smântână (prelucrare termică)</b>         | <b>1/250/20</b>                        |               | <b>2,52</b>  | <b>2,21</b>  | <b>19,58</b>  | <b>106,76</b>          |
| Cartofi  | 80,00                                  | 57,60         | 1,15   | 0,06         | 10,94         | 46,08                  |
| Arpacaș  | 10,00                                  | 9,90          | 0,99   | 0,13         | 6,53          | 32,08                  |
| Morcov   | 15,00                                  | 12,00         | 0,16   | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| <b>Ceapă</b>   | <b>10,00</b>                           | <b>8,40</b>   | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,80</b>   | <b>3,53</b>            |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Tomate în suc propriu  | 8,00                                   | 7,60          | 0,05   | 0,00         | 0,32          | 1,37                   |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90          | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin  | 1,00                                   | 1,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Carne de pasăre înăbușită cu sos</b>                                    | <b>1/60/50</b>                         |               | <b>20,97</b>                                       | <b>21,81</b> | <b>11,16</b>  | <b>150,83</b>          |
| Carne de pui   | 117,00                                 | 81,90         | 20,48  | 16,70        | 0,82          | 93,37                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Ceapă  | 16,00                                  | 13,44         | 0,23   | 0,05         | 9,20          | 5,64                   |
| Morcov   | 15,00                                  | 9,60          | 0,16   | 0,02         | 0,84          | 4,92                   |
| Tomate în suc propriu  | 10,00                                  | 10,00         | 0,10   | 0,04         | 0,30          | 1,90                   |
| Sare iodată  | 0,05                                   | 0,05          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Paste fainoase cu unt și brânză tare la cuptor (prelucrare termică)</b> | <b>1/150</b>                           |               | <b>10,48</b>                                       | <b>8,95</b>  | <b>38,90</b>  | <b>293,90</b>          |
| Paste făinoase (din făina integrala)                                       | 52,50                                  | 52,50         | 5,25   | 0,68         | 38,85         | 189,00                 |
| Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)                                      | 20,83                                  | 20,00         | 5,20   | 5,40         | 0,00          | 77,60                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)   | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Compot din mere proaspete</b>   | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>28,73</b>  | <b>61,26</b>           |
| Mere   | 50,00                                  | 44,00         | 0,18   | 0,00         | 4,97          | 20,68                  |
| Zahăr  | 10,00                                  | 10,00         | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/60/60</b>                         |               | <b>10,26</b>                                       | <b>2,52</b>  | <b>82,50</b>  | <b>315,00</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic                    | 60,00                                  | 60,00         | 4,86   | 0,72         | 28,80         | 160,20                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                  | 60,00                                  | 60,00         | 5,40   | 1,80         | 28,80         | 154,80                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |               |  |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>44,63</b>                                       | <b>45,48</b> | <b>183,97</b> | <b>983,65</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |               |  | <b>61,17</b> | <b>273,51</b> | <b>1546,50</b>         |
|  |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|  |  |               | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:0,9:4,1      |              |               |                        |



## II ZI - MARȚI

| Denumirea produselor alimentare                                   | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto          |              |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>   |  |               |              |              |               |                        |
| Mere proaspete  | 1/150                                  | 150,00        | 0,53         | -            | 14,90         | 62,04                  |
| Papanashi din brânză de vaci                                      | 1/70                                   |               | 11,35        | 9,61         | 8,08          | 194,88                 |
| Brânză ( 9% grăsime)  | 60,00                                  | 60,00         | 9,60         | 5,40         | 0,60          | 120,60                 |
| Făină de grâu   | 6,00                                   | 6,00          | 0,60         | 0,06         | 4,38          | 21,48                  |
| Zahăr   | 3,00                                   | 3,00          | 0,00         | 0,00         | 2,97          | 10,44                  |
| Ouă   | 10,00                                  | 8,70          | 1,13         | 0,87         | 0,09          | 12,44                  |
| Unt   | 4,00                                   | 4,00          | 0,02         | 3,28         | 0,04          | 29,92                  |
| <b>Terci vâscos ovăz, zahăr</b>                                   | <b>1/100</b>                           |               | <b>3,00</b>  | <b>4,73</b>  | <b>21,32</b>  | <b>139,48</b>          |
| Ovăz  | 37,50                                  | 37,50         | 4,46         | 2,17         | 24,50         | 92,16                  |
| Zahăr   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40                  |
| Unt   | 4,00                                   | 4,00          | 0,02         | 3,28         | 0,04          | 29,92                  |
| <b>Tartină cu magiun</b>  | <b>10/35</b>                           |               | <b>3,09</b>  | <b>0,52</b>  | <b>22,44</b>  | <b>126,45</b>          |
| Piine de grâu/piine de grâu integrală                             | 35,00                                  | 35,00         | 2,84         | 0,42         | 16,80         | 93,45                  |
| Magiun  | 15,00                                  | 15,00         | 0,37         | 0,15         | 8,46          | 33,00                  |
| <b>Cacao cu lapte natural</b>                                     | <b>1/200</b>                           |               | <b>4,00</b>  | <b>2,70</b>  | <b>14,63</b>  | <b>91,86</b>           |
| Lapte   | 100,00                                 | 100,00        | 3,00         | 2,00         | 5,00          | 52,00                  |
| Cacao praf  | 5,00                                   | 5,00          | 1,00         | 0,70         | 2,70          | 11,45                  |
| Zahăr   | 7,00                                   | 7,00          | 0,00         | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>21,97</b> | <b>17,56</b> | <b>81,37</b>  | <b>614,71</b>          |
| SUMA DEJUN II   |  |               |              |              |               | 15,85 lei              |
| <b>Dejunul varianta II</b>  |  |               |              |              |               |                        |
| <b>Budincă din brânză</b>   | <b>1/70</b>                            |               | <b>12,08</b> | <b>8,16</b>  | <b>8,12</b>   | <b>181,94</b>          |
| Brânză de vaci ( 9% grăsime)                                      | 65,80                                  | 65,30         | 10,53        | 5,92         | 0,66          | 132,26                 |
| Făină de grâu   | 4,00                                   | 4,00          | 0,40         | 0,04         | 2,92          | 14,32                  |
| Zahăr   | 3,00                                   | 3,00          | 0,00         | 0,00         | 2,97          | 10,44                  |
| Ouă de găină,categoria extra                                      | 10,00                                  | 8,70          | 1,13         | 0,87         | 0,09          | 12,44                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 2,00                                   | 2,00          | 0,02         | 1,31         | 0,02          | 12,48                  |
| <b>Terci din griș pe lapte natural, unt</b>                       | <b>1/100</b>                           |               | <b>4,48</b>  | <b>4,32</b>  | <b>30,00</b>  | <b>136,90</b>          |
| Griș  | 22,20                                  | 22,20         | 2,50         | 0,15         | 16,12         | 75,70                  |
| Lapte, 2,5% grăsime   | 65,00                                  | 65,00         | 1,95         | 1,30         | 3,25          | 33,80                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 3,50                                   | 3,50          | 0,03         | 2,87         | 0,05          | 27,40                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>                                    | <b>1/10/30</b>                         |               | <b>2,47</b>  | <b>6,10</b>  | <b>14,46</b>  | <b>132,40</b>          |
| Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic                  | 30,00                                  | 30,00         | 2,43         | 0,36         | 14,40         | 80,10                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 7,00                                   | 7,00          | 0,04         | 5,74         | 0,06          | 52,30                  |
| <b>Lapte fierț</b>  | <b>1/200</b>                           |               | <b>6,00</b>  | <b>4,00</b>  | <b>10,00</b>  | <b>104,00</b>          |
| Lapte, 2,5% grăsime   | 200,00                                 | 200,00        | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00                 |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)</b>     | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  |              | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>   |  |               |              |              |               | <b>15,85 lei</b>       |
| <b>TOTAL:</b>   |  |               | <b>25,03</b> | <b>22,58</b> | <b>77,48</b>  | <b>617,28</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |               |              |              |               |                        |
| <b>Morcov sotat cu unt</b>  | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,58</b>  | <b>8,24</b>  | <b>2,89</b>   | <b>43,70</b>           |
| Morcov  | 50,00                                  | 40,00         | 0,52         | 0,04         | 2,80          | 16,40                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 3,00                                   | 3,00          | 0,03         | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Sfecolnic cu cartofi și smântână (prelucrare termică)</b>      | <b>1/250/20</b>                        |               | <b>2,72</b>  | <b>5,07</b>  | <b>17,29</b>  | <b>132,25</b>          |
| Sfeclă  | 51,10                                  | 40,88         | 0,69         | 0,00         | 4,42          | 17,58                  |
| Cartofi   | 70,00                                  | 50,40         | 1,01         | 0,05         | 9,58          | 40,32                  |
| Morcov  | 15,00                                  | 12,00         | 0,16         | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| Ceapă   | 15,00                                  | 12,60         | 0,21         | 0,03         | 9,20          | 4,03                   |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11         | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Smântână (grăsimea până la 15%)                                   | 20,00                                  | 20,00         | 0,56         | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Ulei nerafinat  | 2,00                                   | 2,00          | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90          | 0,03         | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată/frunze de dafin                                       | 0,5/1,00                               | 0,5/1,00      | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Pulpă de găină înăbușită cu sos</b>                            | <b>1/65/50</b>                         | <b>125,00</b> | <b>26,73</b> | <b>9,31</b>  | <b>6,61</b>   | <b>160,55</b>          |
| Pulpă de găină  | 130,00                                 | 90,00         | 25,65        | 4,86         | 0,00          | 101,90                 |
| Ulei nerafinat  | 3,00                                   | 3,00          | 0,00         | 3,00         | 0,00          | 27,00                  |
| Ceapă   | 25,00                                  | 20,00         | 0,26         | 0,20         | 1,40          | 8,20                   |
| Morcov  | 25,00                                  | 23,25         | 0,19         | 0,02         | 0,70          | 2,70                   |
| Făină de grâu   | 5,00                                   | 5,00          | 0,50         | 0,05         | 3,65          | 17,90                  |
| Tomate în suc propriu   | 15,00                                  | 15,00         | 0,15         | 0,06         | 0,45          | 2,85                   |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)</b> | <b>1/150/20</b>                        |               | <b>7,50</b>  | <b>14,23</b> | <b>27,30</b>  | <b>257,70</b>          |
| Grâu ,orz   | 37,50                                  | 37,50         | 4,47         | 0,86         | 24,75         | 131,70                 |
| Semințe (in,susan ,floarea soarelui)                              | 15,00                                  | 15,00         | 3,00         | 10,50        | 2,50          | 98,70                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 3,50                                   | 3,50          | 0,03         | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Compot din mere proaspete</b>                                  | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,18</b>  | <b>-</b>     | <b>14,87</b>  | <b>61,26</b>           |
| Mere  | 50,00                                  | 44,00         | 0,18         | 0,00         | 4,97          | 20,68                  |
| Zahăr   | 10,00                                  | 10,00         | 0,00         | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/60/60</b>                         |               | <b>10,26</b> | <b>2,52</b>  | <b>57,60</b>  | <b>315,00</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic           | 60,00                                  | 60,00         | 4,86         | 0,72         | 28,80         | 160,20                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic         | 60,00                                  | 60,00         | 5,40         | 1,80         | 28,80         | 154,80                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |  |               |              |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>  |  |               |              |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>33,52</b> | <b>41,82</b> | <b>157,6</b>  | <b>970,46</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |  |               | <b>55,42</b> | <b>59,38</b> | <b>245,55</b> | <b>1585,17</b>         |

## III ZI - MIERCURI

| Denumirea produselor alimentare                                       | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Fructe proaspete (mere, citrice, banane)</b>                       | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,21</b>  | <b>18,50</b>  | <b>93,50</b>           |
| <b>Bitoc tocat din carne de (pasăre/vită/porc degresat, dezosat)</b>  | <b>1/65</b>                            |               | <b>26,65</b>                                       | <b>19,80</b> | <b>-</b>      | <b>197,95</b>          |
| Pulpă de găină  | 100,00                                 | 90,00         | 25,65  | 4,86         | 0,00          | 153,00                 |
| Ulei  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Sare iodată   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci din hrișcă cu unt</b>  | <b>1/100</b>                           |               | <b>8,90</b>  | <b>8,75</b>  | <b>14,66</b>  | <b>164,30</b>          |
| Hrișcă  | 26,00                                  | 24,75         | 8,83   | 0,50         | 14,60         | 89,50                  |
| Unt   | 10,00                                  | 10,00         | 0,06   | 8,20         | 0,09          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>  | <b>200,00</b>                          |               | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,20</b>  | <b>30,59</b>           |
| Ceai  | 2,00                                   | 0,00          | 0,00   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                                   | 7,00          | 0,10   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>Tartină cu cașcaval</b>  | <b>1/10/30</b>                         |               | <b>6,98</b>  | <b>4,37</b>  | <b>19,20</b>  | <b>119,21</b>          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic             | 30,00                                  | 30,00         | 2,43   | 0,36         | 14,40         | 80,10                  |
| cașcaval ( 45-50% grăsime)  | 10,50                                  | 10,00         | 2,62   | 2,72         | 0,00          | 39,11                  |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>43,26</b>                                       | <b>33,13</b> | <b>56,76</b>  | <b>605,55</b>          |
| <b>Dejunul varianta II</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>   |  |               |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>Gulaș din carne de (pasăre/vită/porc degresat, dezosat) cu sos</b> | <b>1/40/40</b>                         |               | <b>12,58</b>                                       | <b>3,04</b>  | <b>14,28</b>  | <b>154,34</b>          |
| Carne de bovină   | 60,00                                  | 45,00         | 10,50  | 0,84         | 0,42          | 67,50                  |
| Ulei rafinat  | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Ceapă   | 20,00                                  | 16,80         | 0,29   | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov  | 20,00                                  | 16,00         | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Făină de grâu   | 15,00                                  | 15,00         | 1,50   | 0,15         | 10,90         | 53,70                  |
| Tomate în suc propriu   | 8,00                                   | 8,00          | 0,08   | 0,03         | 0,24          | 1,52                   |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci din grâu cu unt</b>  | <b>1/150/5</b>                         |               | <b>3,00</b>  | <b>4,50</b>  | <b>16,50</b>  | <b>169,10</b>          |
| Grâu  | 37,50                                  | 37,50         | 4,47   | 0,86         | 24,75         | 131,70                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                    | 5,00                                   | 5,00          | 0,03   | 4,10         | 0,05          | 37,40                  |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>      | <b>1/40</b>                            | <b>40,00</b>  | <b>3,24</b>  | <b>0,48</b>  | <b>19,20</b>  | <b>106,80</b>          |
| Ceai cu lămâie  | 1/200                                  |               | 1,50   | 1,00         | 17,35         | 32,33                  |
| Ceai  | 2,00                                   | 2,00          | 0,40   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                                   | 7,00          | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Lămâie  | 10,00                                  | 7,00          | 0,06   | 0,02         | 0,54          | 1,74                   |
| <b>Fructe proaspete (mere, citrice, banane)</b>                       | <b>1/150</b>                           | <b>1/150</b>  | <b>0,84</b>  | <b>0,21</b>  | <b>18,50</b>  | <b>93,50</b>           |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>3,33</b>  | <b>4,60</b>  | <b>19,79</b>  | <b>556,07</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>   |  |               |  |              |               | 15,85                  |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Salată din varză proaspătă</b>                                     | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,45</b>  | <b>5,01</b>  | <b>2,82</b>   | <b>44,49</b>           |
| Varză   | 45,00                                  | 36,00         | 0,29   | 0,00         | 1,94          | 11,16                  |
| Morcov  | 15,00                                  | 12,00         | 0,16   | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| Ceapă   | 5,00                                   | 4,50          | 0,08   | 0,01         | 3,00          | 1,41                   |
| Ulei nerafinat  | 3,00                                   | 3,00          | 0,00   | 3,00         | 0,00          | 27,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Cartofi   | 70,00                                  | 50,40         | 1,01   | 0,05         | 9,58          | 40,32                  |
| Paste făinoase  | 30,00                                  | 30,00         | 3,00   | 0,39         | 22,20         | 108,00                 |
| Morcov  | 12,00                                  | 10,08         | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Ceapă   | 12,00                                  | 10,08         | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Smântână (grăsimea pînă la 15%)                                       | 20,00                                  | 20,00         | 0,56   | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11   | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Ulei nerafinat  | 3,00                                   | 3,00          | 0,00   | 3,00         | 0,00          | 27,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90          | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Pătrunjel verde   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin   | 1,0                                    | 1,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Pește „Macrou ” înăbușit cu legume</b>                             | <b>1/60/50</b>                         |               | <b>7,75</b>  | <b>12,05</b> | <b>2,47</b>   | <b>108,96</b>          |
| Pește de mare „Macrou ”   | 108,34                                 | 65,00         | 11,05  | 1,11         | 0,00          | 51,35                  |
| Ceapă   | 25,00                                  | 20,00         | 0,26   | 0,20         | 1,40          | 8,20                   |
| Morcov  | 25,00                                  | 23,25         | 0,19   | 0,02         | 0,70          | 2,70                   |
| Tomate în suc propriu   | 10,00                                  | 9,50          | 0,06   | 0,00         | 0,40          | 1,71                   |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| <b>Terci viscos arpacaș</b>   | <b>1/150</b>                           |               | <b>5,96</b>  | <b>3,36</b>  | <b>33,18</b>  | <b>213,94</b>          |
| Arpacaș   | 49,95                                  | 49,45         | 5,93   | 0,49         | 33,13         | 176,54                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                    | 5,00                                   | 5,00          | 0,03   | 4,10         | 0,05          | 37,40                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Compot din fructe citrice</b>                                      | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,47</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,68</b>  | <b>65,26</b>           |
| Portocale ori mandarine   | 75,00                                  | 52,50         | 0,47   | 0,05         | 5,78          | 24,68                  |
| Zahăr   | 10,00                                  | 10,00         | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>                         |               | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic               | 50,00                                  | 50,00         | 4,05   | 0,60         | 24,00         | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic             | 50,00                                  | 50,00         | 4,50   | 1,50         | 24,00         | 129,00                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>  |  |               |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>27,04</b>                                       | <b>24,85</b> | <b>129,90</b> | <b>926,33</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |  |               | <b>70,30</b>                                       | <b>57,98</b> | <b>186,66</b> | <b>1531,88</b>         |
|   |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|   |  |               | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,1:3,2      |              |               |                        |



IV ZI - JOI

| Denumirea produselor alimentare                                    | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| Banane   | 1/100                                  | 70,00         | 0,70   | 0,21         | 15,40         | 62,30                  |
| <b>Omletă din ou de găină (categorie extra) cu cașcaval</b>        | <b>1/50/50</b>                         |               | <b>9,71</b>  | <b>12,05</b> | <b>1,22</b>   | <b>185,08</b>          |
| Ouă  | 60,00                                  | 52,20         | 6,79   | 5,22         | 0,52          | 74,65                  |
| Lapte, 2.5 % grăsime   | 14,00                                  | 14,00         | 0,42   | 0,28         | 0,70          | 7,28                   |
| Ulei   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 44,95                  |
| cașcaval ( 45-50% grăsime)   | 15,63                                  | 15,00         | 3,90   | 4,05         | 0,00          | 58,20                  |
| Sare iodată  | 1,00                                   | 1,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci viscos din mei cu lapte natural, zahăr</b>                | <b>1/100</b>                           |               | <b>3,13</b>  | <b>1,62</b>  | <b>16,31</b>  | <b>92,57</b>           |
| Mei  | 15,00                                  | 14,85         | 1,63   | 0,62         | 10,84         | 56,13                  |
| Lapte  | 50,00                                  | 50,00         | 1,50   | 1,00         | 2,50          | 26,00                  |
| Zahăr  | 3,00                                   | 3,00          | 0,00   | 0,00         | 2,97          | 10,44                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>                                     | <b>1/10/40</b>                         |               | <b>7,14</b>  | <b>4,53</b>  | <b>19,20</b>  | <b>178,00</b>          |
| Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic          | 40,00                                  | 40,00         | 3,60   | 1,20         | 19,20         | 103,20                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 10,00                                  | 10,00         | 0,07   | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| <b>Cacao cu lapte natural</b>                                      | <b>1/200</b>                           |               | <b>4,00</b>  | <b>2,70</b>  | <b>22,55</b>  | <b>91,86</b>           |
| Lapte  | 100,00                                 | 100,00        | 3,00   | 2,00         | 5,00          | 52,00                  |
| Cacao praf   | 5,00                                   | 5,00          | 1,00   | 0,70         | 2,70          | 11,45                  |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>20,45</b>                                       | <b>25,25</b> | <b>72,34</b>  | <b>609,81</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | 15,85                  |
| <b>Dejun varianta II</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra</b>                 | <b>1 buc.</b>                          | <b>40,00</b>  | <b>4,52</b>  | <b>15,15</b> | <b>0,35</b>   | <b>49,76</b>           |
| <b>Terci viscos din hrișcă cu unt</b>                              | <b>1/150</b>                           |               | <b>4,49</b>  | <b>8,57</b>  | <b>27,86</b>  | <b>207,34</b>          |
| Hrișcă   | 37,50                                  | 37,13         | 4,46   | 0,37         | 27,81         | 132,54                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 10,00                                  | 10,00         | 0,06   | 8,20         | 0,09          | 74,80                  |
| <b>Tartină cu brânză tare</b>                                      | <b>1/15/40</b>                         |               | <b>3,19</b>  | <b>4,58</b>  | <b>19,27</b>  | <b>161,40</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic            | 40,00                                  | 40,00         | 3,60   | 1,20         | 19,20         | 103,20                 |
| Brânză cu cheag tare ( 45-50% grăsime)                             | 15,63                                  | 10,00         | 3,90   | 4,05         | 0,00          | 58,20                  |
| <b>Lapte natural fiert ,2.5 % grăsime</b>                          | <b>1/200</b>                           | <b>200,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>2,00</b>  | <b>10,00</b>  | <b>104,00</b>          |
| Banane   | 1/100                                  | 70,00         | 0,70   | 0,21         | 15,40         | 62,30                  |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>17,16</b>                                       | <b>30,30</b> | <b>61,08</b>  | <b>584,80</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | 15,85                  |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Salată din sfeclă cu caise</b>                                  | <b>1/75</b>                            |               | <b>1,23</b>  | <b>4,95</b>  | <b>16,58</b>  | <b>113,35</b>          |
| Sfeclă   | 73,05                                  | 55,5(fiartă)  | 1,20   | 0,00         | 7,80          | 35,25                  |
| Caise/stafide  | 7,65                                   | 7,50          | 0,03   | 0,00         | 1,30          | 5,10                   |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| <b>Ciorbă din varză și cartofi și smântână(prelucrare termică)</b> | <b>1/200</b>                           |               | <b>1,61</b>  | <b>5,06</b>  | <b>12,47</b>  | <b>148,59</b>          |
| Varză  | 70,00                                  | 56,00         | 0,45   | 0,00         | 3,02          | 17,36                  |
| Cartofi  | 50,00                                  | 36,00         | 0,72   | 0,04         | 6,84          | 28,80                  |
| Tomate în suc propriu  | 20,00                                  | 19,00         | 0,11   | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Morcov   | 12,50                                  | 10,00         | 0,13   | 0,01         | 0,70          | 4,10                   |
| Smântână (grăsimea pină la 15%)                                    | 20,00                                  | 20,00         | 0,56   | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Ceapă  | 12,00                                  | 10,08         | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90          | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Pătrunjel verde  | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin  | 1,00                                   | 1,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Pirjoală din pește</b>  | <b>1/60</b>                            |               | <b>9,92</b>  | <b>7,54</b>  | <b>7,20</b>   | <b>160,40</b>          |
| Pește de mare „Macrou”   | 90,00                                  | 51,30         | 8,72   | 2,41         | 0,00          | 74,90                  |
| Pâine de grâu  | 15,00                                  | 15,00         | 1,20   | 0,18         | 7,20          | 40,50                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Piure de cartofi</b>  | <b>1/150</b>                           |               | <b>3,66</b>  | <b>4,60</b>  | <b>28,42</b>  | <b>164,60</b>          |
| Cartofi  | 200,00                                 | 144,00        | 3,02   | 0,14         | 27,36         | 115,20                 |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Lapte,2,5 % grăsime  | 20,00                                  | 20,00         | 0,60   | 0,40         | 1,00          | 10,40                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 5,00                                   | 5,00          | 0,04   | 4,10         | 0,07          | 37,40                  |
| <b>Compot din fructe uscate</b>                                    | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,66</b>  | <b>0,00</b>  | <b>33,69</b>  | <b>130,14</b>          |
| Fructe uscate  | 20,00                                  | 20,00         | 0,64   | 0,00         | 13,60         | 54,60                  |
| Zahăr  | 10,00                                  | 10,00         | 0,00   | 0,00         | 20,00         | 74,80                  |
| Lămâie (suc)   | 2,40                                   | 1,00          | 0,02   | 0,00         | 0,09          | 0,74                   |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/50/50</b>                         |               | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic            | 50,00                                  | 50,00         | 4,05   | 0,60         | 24,00         | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic          | 50,00                                  | 50,00         | 4,50   | 1,50         | 24,00         | 129,00                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |               |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>25,63</b>                                       | <b>24,25</b> | <b>146,36</b> | <b>979,58</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |               | <b>46,08</b>                                       | <b>49,50</b> | <b>218,70</b> | <b>1589,39</b>         |
|  |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|  |  |               | ** Raportul proteine/glucid 1:1,1:4,,1             |              |               |                        |

Meniu model pentru elevi cl. V-IX din instituțiile preuniversitare anul de învățământ 2022-2023 (sezon iarna)

V ZI - VINERI

| Denumirea produselor alimentare   | Masa medie zilnică pentru |              | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                     | Neto         |              |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>   |                           |              |              |              |               |                        |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)</b>          | <b>1/170</b>              | <b>1/119</b> | <b>1,02</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b>  | <b>105,90</b>          |
| <b>Terci din hrișcă cu lapte, unt</b>                                     | <b>1/150</b>              |              | <b>8,90</b>  | <b>8,75</b>  | <b>26,84</b>  | <b>252,84</b>          |
| Hrișcă  | 37,50                     | 37,12        | 4,31         | 0,74         | 21,90         | 127,34                 |
| Unt   | 10,00                     | 10,00        | 0,07         | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| Lapte, 2.5 % grăsime  | 97,50                     | 97,50        | 2,93         | 1,95         | 4,88          | 50,70                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc, magiun</b>                                    | <b>10/10/40</b>           |              | <b>3,31</b>  | <b>8,73</b>  | <b>19,26</b>  | <b>219,00</b>          |
| Pâine de grâu, pâine de grâu integrală                                    | 40,00                     | 40,00        | 3,24         | 0,48         | 19,20         | 106,80                 |
| Unt țărănesc (82.5 %)   | 15,00                     | 15,00        | 0,09         | 12,30        | 0,14          | 112,20                 |
| <b>Ceai cu zahăr</b>  | <b>200,00</b>             |              | <b>0,10</b>  | <b>-</b>     | <b>15,20</b>  | <b>24,36</b>           |
| Ceai  | 2,00                      | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                      | 7,00         | 0,10         | 0,00         | 6,93          | 24,36                  |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>   |                           |              |              |              |               | <b>15,85 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |                           |              | <b>16,39</b> | <b>19,85</b> | <b>87,50</b>  | <b>602,10</b>          |
| <b>Dejun varianta II</b>  |                           |              |              |              |               |                        |
| <b>Terci din cereale integrale cu lapte și unt</b>                        | <b>1/150</b>              |              | <b>7,50</b>  | <b>4,30</b>  | <b>38,53</b>  | <b>251,90</b>          |
| Lapte (2.5 % grăsime)   | 100,00                    | 100,00       | 3,00         | 2,00         | 5,00          | 52,00                  |
| Cereale integrale   | 50,00                     | 50,00        | 5,00         | 2,00         | 33,50         | 162,50                 |
| Unt   | 5,00                      | 5,00         | 0,05         | 4,12         | 0,03          | 37,40                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>  | <b>1/15/30</b>            |              | <b>2,79</b>  | <b>5,25</b>  | <b>14,40</b>  | <b>189,60</b>          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                 | 30,00                     | 30,00        | 2,70         | 0,90         | 14,40         | 77,40                  |
| Unt țărănesc (82.5 %)   | 15,00                     | 15,00        | 0,09         | 12,30        | 0,14          | 112,20                 |
| <b>Ceai cu lapte</b>  | <b>1/200</b>              |              | <b>1,50</b>  | <b>1,00</b>  | <b>9,57</b>   | <b>56,59</b>           |
| Ceai  | 2,00                      | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                      | 7,00         | 0,10         | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Lapte, 2.5 % grăsime  | 50,00                     | 50,00        | 1,50         | 1,00         | 2,50          | 26,00                  |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)</b>          | <b>1/170</b>              | <b>1/119</b> | <b>1,02</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b>  | <b>105,90</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>   |                           |              |              |              |               | <b>15,85 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |                           |              | <b>12,81</b> | <b>10,55</b> | <b>88,70</b>  | <b>603,99</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>  |                           |              |              |              |               |                        |
| <b>Vinegretă din legume fierte</b>  | <b>1/50</b>               |              | <b>1,02</b>  | <b>4,99</b>  | <b>7,06</b>   | <b>76,27</b>           |
| Cartofi   | 25,00                     | 18,00        | 0,36         | 0,02         | 3,42          | 14,40                  |
| Morcov  | 20,00                     | 16,00        | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Ceapă   | 10,00                     | 8,40         | 0,14         | 0,00         | 0,80          | 3,53                   |
| Sfeclă  | 15,00                     | 12,00        | 0,20         | 0,00         | 1,30          | 5,16                   |
| Castraveți murați (1,5gr sare/100gr produs)                               | 15,00                     | 13,95        | 0,11         | 0,00         | 0,42          | 1,67                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                      | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Sare iodată   | 1,00                      | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Ciorbă cu cartofi, legume și smântină (prelucrare termică)</b>         | <b>1/250/20</b>           |              | <b>6,64</b>  | <b>5,11</b>  | <b>11,22</b>  | <b>154,73</b>          |
| Cartofi   | 80,00                     | 57,60        | 5,10         | 0,08         | 5,10          | 63,90                  |
| Varză proaspătă   | 70,00                     | 56,00        | 0,45         | 0,00         | 3,02          | 17,36                  |
| Ceapă   | 12,00                     | 10,08        | 0,20         | 0,00         | 1,14          | 5,16                   |
| Morcov  | 12,50                     | 10,00        | 0,16         | 0,01         | 0,90          | 4,13                   |
| Sare iodată   | 0,50                      | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Ulei nerafinat  | 2,00                      | 2,00         | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Rădăcină de țelină  | 1,84                      | 1,50         | 0,07         | 0,02         | 0,20          | 1,68                   |
| Verdeă (mărar, pătrunjel)   | 2,70                      | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30                   |
| Smântină (grăsimea până la 15%)   | 20,00                     | 20,00        | 0,56         | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Frunze de dafin   | 0,10                      | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Carne de bovină/porc (degresată, dezosată) pasăre înăbușită în sos</b> | <b>1/50</b>               | <b>-</b>     | <b>22,61</b> | <b>15,57</b> | <b>6,23</b>   | <b>208,38</b>          |
| Carne de bovină (pulpă fără os)   | 80,00                     | 48,00        | 22,30        | 9,92         | 0,00          | 149,60                 |
| Ulei nerafinat  | 5,00                      | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Ceapă   | 12,00                     | 10,80        | 0,17         | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Tomate în suc propriu   | 3,00                      | 3,00         | 0,14         | 0,00         | 0,57          | 9,60                   |
| Sare iodată   | 0,50                      | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci viscos din fulgi de ovăz</b>                                     | <b>1/150</b>              |              | <b>2,03</b>  | <b>12,87</b> | <b>20,15</b>  | <b>189,48</b>          |
| Fulgi de ovăz   | 49,90                     | 49,90        | 2,00         | 10,00        | 20,10         | 162,18                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)  | 3,50                      | 3,50         | 0,03         | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| Sare iodată   | 0,50                      | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Compot din fructe uscate</b>   | <b>1/200</b>              |              | <b>0,66</b>  | <b>0,00</b>  | <b>23,59</b>  | <b>95,92</b>           |
| Fructe uscate   | 20,00                     | 20,00        | 0,64         | 0,00         | 13,60         | 54,60                  |
| Zahăr   | 10,00                     | 10,00        | 0,00         | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| Lămâie (suc)  | 2,40                      | 1,00         | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 0,74                   |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>            |              | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic                   | 50,00                     | 50,00        | 4,05         | 0,60         | 24,00         | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                 | 50,00                     | 50,00        | 4,50         | 1,50         | 24,00         | 129,00                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |                           |              |              |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ + DEJUN</b>   |                           |              |              |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |                           |              | <b>41,51</b> | <b>40,64</b> | <b>116,25</b> | <b>987,28</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |                           |              | <b>41,51</b> | <b>40,64</b> | <b>116,25</b> | <b>1589,38</b>         |
| * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                        |                           |              |              |              |               |                        |
| ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4,04                              |                           |              |              |              |               |                        |



## VI ZI - LUNI

| Denumirea produselor alimentare                                    | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Pilaf dulce cu fructe</b>                                       | <b>1/130</b>                           |               | <b>3,10</b>  | <b>9,06</b>  | <b>30,36</b>  | <b>248,75</b>          |
| Orez   | 34,1                                   | 34,10         | 2,40   | 0,80         | 21,51         | 110,00                 |
| Zahăr  | 0,34                                   | 0,34          | 0,00   | 0,00         | 0,40          | 1,27                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                  | 10,0                                   | 10,00         | 0,09   | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| Stafide  | 14,0                                   | 14,00         | 0,02   | 0,01         | 0,86          | 27,20                  |
| Caise uscate   | 10,0                                   | 10,00         | 0,52   | 0,00         | 5,50          | 27,20                  |
| Mere proaspete   | 18,0                                   | 13,00         | 0,07   | 0,00         | 2,03          | 8,28                   |
| Sare iodată  | 0,5                                    | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Tartină cu unt, magiun</b>                                      | <b>1/10/40</b>                         |               | <b>3,17</b>  | <b>8,72</b>  | <b>22,58</b>  | <b>190,25</b>          |
| Pâine de grâu, pâine de grâu integrală                             | 40,00                                  | 40,00         | 2,84   | 0,42         | 16,80         | 93,45                  |
| Magiun   | 10,00                                  | 10,00         | 0,25   | 0,10         | 5,64          | 22,00                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 10,00                                  | 10,00         | 0,08   | 8,20         | 0,14          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>                                     | <b>1/200/10</b>                        |               | <b>0,06</b>  | <b>0,02</b>  | <b>7,61</b>   | <b>32,33</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Lămâie   | 10,00                                  | 6,00          | 0,06   | 0,02         | 0,54          | 1,74                   |
| <b>Banane porționate</b>   | <b>1/111</b>                           | <b>100,00</b> | <b>7,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b>  | <b>96,00</b>           |
| <b>TOTAL:</b>  |  |               | <b>13,43</b>   | <b>17,80</b> | <b>82,95</b>  | <b>567,33</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | <b>15,85</b>           |
| <b>Dejun varianta II</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Terci din cereale integrale cu unt, semințe (in,susan,fl/s)</b> | <b>1/150/15</b>                        |               | <b>7,50</b>  | <b>14,23</b> | <b>27,30</b>  | <b>257,70</b>          |
| Grâu ,orz  | 37,50                                  | 37,50         | 4,47   | 0,86         | 24,75         | 131,70                 |
| Semințe (in,susan ,floarea soarelui)                               | 15,00                                  | 15,00         | 2,00   | 7,00         | 1,66          | 98,70                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Tartină cu brinză tare</b>                                      | <b>1/15/40</b>                         |               | <b>7,14</b>  | <b>4,53</b>  | <b>19,20</b>  | <b>119,21</b>          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic          | 30,00                                  | 30,00         | 2,43   | 0,36         | 14,40         | 80,10                  |
| Brinză cu cheag tare ( 45-50% grăsime)                             | 10,50                                  | 10,00         | 2,62   | 2,72         | 0,00          | 39,11                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,07</b>   | <b>30,59</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>Mere coapte</b>   | <b>1/160</b>                           | <b>1/140</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>48,90</b>  | <b>197,60</b>          |
| SUMA DEJUN II  |  |               |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>14,74</b>   | <b>18,76</b> | <b>102,47</b> | <b>605,10</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Salată din varză proaspătă</b>                                  | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,22</b>  | <b>5,00</b>  | <b>2,30</b>   | <b>55,90</b>           |
| Varză  | 13,00                                  | 10,40         | 0,08   | 0,00         | 0,56          | 3,22                   |
| Mere   | 12,00                                  | 10,56         | 0,04   | 0,00         | 1,19          | 4,96                   |
| Ceapă  | 4,00                                   | 3,36          | 0,06   | 0,00         | 0,32          | 1,41                   |
| Morcov   | 4,00                                   | 3,20          | 0,04   | 0,00         | 0,22          | 1,31                   |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată  | 0,05                                   | 0,05          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Supă cu cartofi și mazăre uscată</b>                            | <b>1/250</b>                           |               | <b>12,19</b>   | <b>2,45</b>  | <b>19,58</b>  | <b>187,61</b>          |
| Cartofi  | 67,00                                  | 72,00         | 0,56   | 0,03         | 5,32          | 88,11                  |
| Mazăre uscată  | 20,00                                  | 19,80         | 1,46   | 0,40         | 12,47         | 72,27                  |
| Morcov   | 15,00                                  | 12,00         | 10,00  | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| Ceapă  | 10,00                                  | 8,40          | 0,14   | 0,00         | 0,80          | 3,53                   |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90          | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Verdeață (mărar ,pătrunjel)  | 2,00                                   | 1,48          | 0,02   | 0,00         | 0,11          | 0,41                   |
| Apă  | 200,00                                 | 200,00        | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Bătută din fileu de găină la aburi</b>                          | <b>1/50</b>                            |               | <b>20,80</b>   | <b>15,73</b> | <b>6,00</b>   | <b>126,50</b>          |
| Fileu de pui   | 66,70                                  | 66,70         | 13,80  | 5,87         | 4,00          | 81,50                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 5,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci vâscos din fulgi de ovăz</b>                              | <b>1/150</b>                           |               | <b>2,03</b>  | <b>12,87</b> | <b>20,15</b>  | <b>189,48</b>          |
| Fulgi de ovăz  | 49,90                                  | 49,90         | 2,00   | 10,00        | 20,10         | 162,18                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Suc din fructe(adaos de zahăr până la 5% per 100 ml)</b>        | <b>1/200</b>                           |               | <b>1,60</b>  | <b>0,00</b>  | <b>32,20</b>  | <b>142,00</b>          |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/50/50</b>                         |               | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic            | 50,00                                  | 50,00         | 4,05   | 0,60         | 24,00         | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic          | 50,00                                  | 50,00         | 4,50   | 1,50         | 24,00         | 129,00                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |               |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>45,39</b>   | <b>38,15</b> | <b>128,23</b> | <b>963,99</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI :</b>   |  |               | <b>58,82</b>   | <b>55,95</b> | <b>211,18</b> | <b>1531,32</b>         |
|  |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp   |              |               |                        |
|  |  |               | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1 : 0,9:1,1:4,05 |              |               |                        |

## VII ZI - MARȚI

| Denumirea produselor alimentare                                  | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |              | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|--------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto         |  |              |               |                        |
| <b>Dejunul varianta I</b>  |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Pulpă de găină înăbușită</b>                                  | <b>1/60</b>                            |              | <b>15,28</b>                                       | <b>17,25</b> | <b>12,96</b>  | <b>147,89</b>          |
| Pulpă de găină   | 75,00                                  | 67,50        | 14,70  | 15,20        | 0,00          | 114,75                 |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00         | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Ceapă  | 20,00                                  | 16,80        | 0,29   | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov   | 20,00                                  | 16,00        | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Tomate în suc propriu  | 8,00                                   | 8,00         | 0,08   | 0,03         | 0,24          | 1,52                   |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci din cereale integrale (arpacaș,orz,grâu)</b>            | <b>1/150/5</b>                         |              | <b>5,97</b>  | <b>6,23</b>  | <b>33,19</b>  | <b>228,84</b>          |
| Arpacaș  | 49,95                                  | 49,45        | 5,93   | 0,49         | 33,13         | 176,54                 |
| Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime                                     | 7,00                                   | 7,00         | 0,04   | 5,74         | 0,06          | 52,30                  |
| <b>Ceai cuzahăr</b>  | <b>1/200</b>                           |              | <b>1,50</b>  | <b>1,00</b>  | <b>7,07</b>   | <b>30,59</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00         | 0,40   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00         | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>1/40</b>                            | <b>40,00</b> | <b>3,24</b>  | <b>0,42</b>  | <b>19,20</b>  | <b>106,80</b>          |
| <b>Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)</b>    | <b>1/150</b>                           | <b>1/150</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |              |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |              | <b>26,52</b>                                       | <b>24,90</b> | <b>87,32</b>  | <b>576,16</b>          |
| <b>Dejunul varianta II</b>                                       |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Fruite proaspete (mere, citrice,banane)</b>                   | <b>1/100</b>                           |              | <b>0,63</b>  | <b>0,07</b>  | <b>7,70</b>   | <b>32,90</b>           |
| <b>Snițel natural din pulpă de găină</b>                         | <b>1/65</b>                            |              | <b>26,65</b>                                       | <b>9,81</b>  | -             | <b>197,95</b>          |
| Pulpă de găină   | 100,00                                 | 90,00        | 25,65  | 4,86         | 0,00          | 153,00                 |
| Ulei   | 5,00                                   | 5,00         | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată  | 2,00                                   | 2,00         | -  | -            | -             | -                      |
| <b>Terci din orz cu unt</b>                                      | <b>1/100</b>                           |              | <b>8,90</b>  | <b>8,75</b>  | <b>14,66</b>  | <b>162,30</b>          |
| Orz  | 25,00                                  | 24,75        | 8,83   | 0,50         | 14,60         | 87,50                  |
| Unt  | 10,00                                  | 10,00        | 0,07   | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>200,00</b>                          |              | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,07</b>   | <b>30,59</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | -            | -  | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 15,00                                  | 7,00         | 7,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>                                   | <b>1/15/40</b>                         |              | <b>6,98</b>  | <b>4,37</b>  | <b>19,20</b>  | <b>181,60</b>          |
| Piine de grâu, piine de grâu integrală                           | 40,00                                  | 40,00        | 3,24   | 0,48         | 19,20         | 106,80                 |
| Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime                                     | 10,00                                  | 10,00        | 0,06   | 8,20         | 0,09          | 74,80                  |
| <b>TOTAL</b>   |  |              | <b>43,26</b>                                       | <b>23,00</b> | <b>56,76</b>  | <b>605,34</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |              |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)</b>         | <b>1/65</b>                            |              | <b>0,58</b>  | <b>8,24</b>  | <b>2,89</b>   | <b>79,03</b>           |
| Mazăre conservată  | 77,00                                  | 77,00        | 3,85   | 0,15         | 10,01         | 30,80                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00         | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| <b>Supă cu cartofi și paste făinoase</b>                         | <b>1/250</b>                           |              | <b>5,78</b>  | <b>4,23</b>  | <b>22,21</b>  | <b>161,91</b>          |
| Cartofi  | 67,00                                  | 48,24        | 0,96   | 0,05         | 9,17          | 38,59                  |
| Paste făinoase   | 25,50                                  | 25,37        | 5,57   | 0,25         | 13,69         | 76,87                  |
| Ceapă  | 12,00                                  | 10,08        | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Morcov   | 12,50                                  | 10,00        | 0,13   | 0,01         | 0,70          | 4,10                   |
| Tomate în suc propriu  | 8,00                                   | 7,60         | 0,05   | 0,00         | 0,32          | 1,37                   |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90         | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată  | 2,00                                   | 2,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Ulei nerafinat   | 4,00                                   | 4,00         | 0,00   | 3,96         | 0,00          | 35,96                  |
| Frunze de dafin  | 1,00                                   | 1,00         | -  | -            | -             | -                      |
| <b>Chiftelute carne de vită/porc/pasăre(degresat dezosat)</b>    | <b>1/70/50</b>                         |              | <b>10,67</b>                                       | <b>11,22</b> | <b>10,26</b>  | <b>121,40</b>          |
| Vită   | 44,33                                  | 38,00        | 5,37   | 1,86         | 0,00          | 39,90                  |
| Ulei nerafinat   | 4,00                                   | 4,00         | 0,03   | 3,28         | 0,05          | 31,20                  |
| Ceapă  | 21,00                                  | 17,64        | 0,30   | 0,04         | 12,80         | 5,64                   |
| Morcov   | 21,00                                  | 16,00        | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,54                   |
| Făină de grâu  | 50,00                                  | 50,00        | 1,00   | 0,10         | 7,30          | 36,60                  |
| Tomate în suc propriu/Sare iodată                                | 8,00/0,5                               | 8,00/0,5     | 0,08   | 0,03         | 0,24          | 1,52                   |
| <b>Cartofi copti</b>   | <b>1/200</b>                           |              | <b>7,05</b>  | <b>13,96</b> | <b>31,46</b>  | <b>243,46</b>          |
| Cartofi  | 250,00                                 | 250,00       | 5,00   | 0,25         | 39,00         | 207,50                 |
| Ulei rafinat   | 4,00                                   | 4,00         | 0,00   | 3,96         | 0,00          | 35,96                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Compot din fructe uscate</b>                                  | <b>1/200</b>                           |              | <b>0,66</b>  | <b>0,00</b>  | <b>33,69</b>  | <b>95,92</b>           |
| Fruite uscate  | 20,00                                  | 20,00        | 0,64   | 0,00         | 13,60         | 54,60                  |
| Zahăr  | 10,00                                  | 10,00        | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| Lămâie (suc)   | 2,40                                   | 1,00         | 0,02   | 0,00         | 0,09          | 0,74                   |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/50/50</b>                         |              | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic          | 50,00                                  | 50,00        | 4,05   | 0,60         | 24,00         | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic        | 50,00                                  | 50,00        | 4,50   | 1,50         | 24,00         | 129,00                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |              |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |              |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |              | <b>33,29</b>                                       | <b>39,75</b> | <b>148,51</b> | <b>964,22</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |              | <b>76,55</b>                                       | <b>62,75</b> | <b>205,27</b> | <b>1540,38</b>         |
|  |  |              | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|  |  |              | ** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4         |              |               |                        |



## VIII ZI - MIERCURI

| Denumirea produselor alimentare                                       | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine     | Lipide       | Glucide      | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto          |              |              |              |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>   |  |               |              |              |              |                        |
| <b>Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra</b>                    | <b>1 buc.</b>                          | <b>40,00</b>  | <b>4,52</b>  | <b>9,82</b>  | <b>0,35</b>  | <b>49,76</b>           |
| <b>Terci viscos din hrișcă cu unt</b>                                 | <b>1/150</b>                           |               | <b>4,49</b>  | <b>3,24</b>  | <b>21,95</b> | <b>154,74</b>          |
| Hrișcă  | 37,50                                  | 37,13         | 4,31         | 0,74         | 21,90        | 127,34                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                    | 3,50                                   | 3,50          | 0,03         | 2,87         | 0,05         | 27,40                  |
| <b>Tartină cu magiun</b>  | <b>1/10/30</b>                         |               | <b>3,19</b>  | <b>4,58</b>  | <b>19,27</b> | <b>102,10</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic               | 30,00                                  | 30,00         | 2,43         | 0,36         | 14,40        | 80,10                  |
| Magiun  | 10,00                                  | 10,00         | 0,25         | 0,10         | 5,64         | 22,00                  |
| <b>Cacao cu lapte natural</b>   | <b>1/200</b>                           |               | <b>4,00</b>  | <b>2,70</b>  | <b>14,63</b> | <b>91,86</b>           |
| Lapte   | 100,00                                 | 100,00        | 3,00         | 2,00         | 5,00         | 52,00                  |
| Cacao praf  | 5,00                                   | 5,00          | 1,00         | 0,70         | 2,70         | 11,45                  |
| Zahăr   | 7,00                                   | 7,00          | 0,00         | 0,00         | 6,93         | 28,41                  |
| <b>Mere coapte</b>  | <b>1/170</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>52,00</b> | <b>210,00</b>          |
| SUMA DEJUN I  |  |               |              |              |              | 15,85                  |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>17,16</b> | <b>20,34</b> | <b>61,08</b> | <b>608,46</b>          |
| <b>Dejun varianta II</b>  |  |               |              |              |              |                        |
| <b>Omletă din ou de găină (cat. extra)</b>                            | <b>1/50</b>                            |               | <b>7,21</b>  | <b>12,05</b> | <b>1,22</b>  | <b>117,89</b>          |
| Ouă de găină ,categoria extra   | 60,00                                  | 52,20         | 6,79         | 5,22         | 0,52         | 74,65                  |
| Lapte, 2.5 % grăsimi  | 14,00                                  | 14,00         | 0,42         | 0,28         | 0,70         | 7,28                   |
| Ulei nerafinat  | 4,00                                   | 4,00          | 0,00         | 3,96         | 0,00         | 35,96                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Terci viscos din cereale integrale (crupe) pe lapte natural</b>    | <b>1/150</b>                           |               | <b>6,92</b>  | <b>5,15</b>  | <b>26,97</b> | <b>195,69</b>          |
| Orz   | 33,30                                  | 32,97         | 3,96         | 0,33         | 22,09        | 117,69                 |
| Lapte, 2,5% grăsimi   | 97,50                                  | 97,50         | 2,93         | 1,95         | 4,88         | 50,70                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                    | 3,50                                   | 3,50          | 0,03         | 2,87         | 0,05         | 27,30                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>  | <b>1/5/35</b>                          |               | <b>3,28</b>  | <b>8,62</b>  | <b>16,87</b> | <b>168,25</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic               | 35,00                                  | 35,00         | 2,84         | 0,42         | 16,80        | 93,45                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                    | 10,00                                  | 10,00         | 0,06         | 8,20         | 0,09         | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>  | <b>200,00</b>                          |               | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,20</b> | <b>30,59</b>           |
| Ceai  | 2,00                                   | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,14         | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                                   | 7,00          | 0,10         | 0,00         | 6,93         | 28,41                  |
| <b>Mere proaspete</b>   | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,40</b> | <b>62,04</b>           |
| COSTUL DEJUNULUI :  |  |               |              |              |              | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>17,94</b> | <b>25,82</b> | <b>59,46</b> | <b>574,46</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |               |              |              |              |                        |
| <b>Salată din cartofi</b>   | <b>1/65</b>                            |               | <b>1,59</b>  | <b>5,01</b>  | <b>13,91</b> | <b>55,89</b>           |
| Cartofi   | 90,00                                  | 64,80         | 1,30         | 0,06         | 12,31        | 3,83                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00         | 5,00         | 0,00         | 45,00                  |
| Ceapă   | 20,00                                  | 16,80         | 0,29         | 0,00         | 1,60         | 7,06                   |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Borș cu cartofi și varză poaspătă,smîntînă(prelucrare termică)</b> | <b>1/250/20</b>                        |               | <b>2,44</b>  | <b>11,96</b> | <b>16,41</b> | <b>163,89</b>          |
| Sfeclă  | 50,00                                  | 40,00         | 0,68         | 0,00         | 4,32         | 17,20                  |
| Varză   | 50,00                                  | 40,00         | 0,32         | 0,00         | 2,16         | 12,40                  |
| Cartofi   | 60,00                                  | 43,20         | 0,86         | 0,04         | 8,21         | 34,56                  |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11         | 0,00         | 0,80         | 3,42                   |
| Morcov  | 12,50                                  | 10,00         | 0,13         | 0,01         | 0,70         | 4,10                   |
| Ceapă   | 12,00                                  | 10,08         | 0,17         | 0,02         | 7,36         | 3,23                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00         | 5,00         | 0,00         | 45,00                  |
| Smîntînă (grăsimi până la 15%)  | 20,00                                  | 20,00         | 0,56         | 3,00         | 0,64         | 43,20                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90          | 0,03         | 0,01         | 0,15         | 0,78                   |
| Pătrunjel verde   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Pește copt cu sos</b>  | <b>1/60/50</b>                         |               | <b>10,30</b> | <b>12,60</b> | <b>3,52</b>  | <b>149,89</b>          |
| Pește   | 108,34                                 | 65,00         | 11,05        | 1,11         | 0,00         | 51,35                  |
| Ceapă   | 20,00                                  | 16,80         | 0,29         | 0,00         | 1,60         | 7,06                   |
| Morcov  | 20,00                                  | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56                   |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11         | 0,00         | 0,80         | 3,42                   |
| Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic                         | 10,00                                  | 10,00         | 1,50         | 0,10         | 7,40         | 36,50                  |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00         | 5,00         | 0,00         | 45,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Terci viscos din crupe (hrișcă,orez)</b>                           | <b>1/150</b>                           |               | <b>2,60</b>  | <b>8,94</b>  | <b>21,89</b> | <b>279,60</b>          |
| Hrișcă  | 71,40                                  | 70,69         | 8,48         | 0,71         | 47,36        | 252,30                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)/Sare iodată                        | 3,5/0,3                                | 3,5/0,3       | 0,03         | 2,87         | 0,05         | 27,30                  |
| <b>Compot din mere proaspete</b>                                      | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,87</b> | <b>61,26</b>           |
| Mere  | 50,00                                  | 44,00         | 0,00         | 0,00         | 4,97         | 20,68                  |
| Zahăr   | 10,00                                  | 10,00         | 0,00         | 0,00         | 9,90         | 40,58                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>                         |               | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b> | <b>262,50</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic               | 50,00                                  | 50,00         | 4,05         | 0,60         | 24,00        | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic             | 50,00                                  | 50,00         | 4,50         | 1,50         | 24,00        | 129,00                 |

**IX ZI - JOI**

| Denumirea produselor alimentare                                  | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Budincă din brânză</b>  | <b>1/70</b>                            |               | <b>12,28</b>                                       | <b>8,16</b>  | <b>8,12</b>   | <b>181,84</b>          |
| Brânză de vaci ( 9% grăsimi)                                     | 65,80                                  | 65,30         | 10,53  | 5,92         | 0,66          | 132,20                 |
| Făină de grâu  | 4,00                                   | 4,00          | 0,40   | 0,04         | 2,92          | 14,32                  |
| Zahăr  | 3,00                                   | 3,00          | 0,50   | 0,00         | 2,97          | 10,40                  |
| Ouă de găină, categoria extra                                    | 10,00                                  | 8,70          | 1,13   | 0,87         | 0,09          | 12,44                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                               | 2,00                                   | 2,00          | 0,02   | 1,31         | 0,02          | 12,48                  |
| <b>Terci din griș pe lapte natural, unt</b>                      | <b>1/150</b>                           |               | <b>6,92</b>  | <b>5,15</b>  | <b>30,00</b>  | <b>153,70</b>          |
| Griș   | 22,20                                  | 22,09         | 2,50   | 0,15         | 16,12         | 75,70                  |
| Lapte, 2,5% grăsimi  | 97,50                                  | 97,50         | 2,93   | 1,95         | 4,88          | 50,70                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                               | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>                                   | <b>1/10/30</b>                         |               | <b>2,92</b>  | <b>8,62</b>  | <b>16,94</b>  | <b>168,25</b>          |
| Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic                 | 35,00                                  | 35,00         | 2,84   | 0,42         | 16,80         | 93,45                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                               | 10,00                                  | 10,00         | 0,08   | 8,20         | 0,14          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,93</b>  | <b>0,00</b>  | <b>21,97</b>  | <b>30,59</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00          | 0,40   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>Mere proaspete</b>  | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>28,11</b>                                       | <b>21,96</b> | <b>78,69</b>  | <b>596,42</b>          |
| <b>Dejun varianta II</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Budincă din brânză cu paste făinoase</b>                      | <b>1/200</b>                           |               | <b>14,68</b>                                       | <b>11,26</b> | <b>28,01</b>  | <b>272,23</b>          |
| Brânză ( 9 % grăsimi)  | 65,00                                  | 65,00         | 10,40  | 5,85         | 0,65          | 130,65                 |
| Paste făinoase   | 25,00                                  | 25,00         | 3,00   | 0,39         | 22,20         | 70,00                  |
| Zahăr  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 0,00         | 4,95          | 17,40                  |
| Ouă de găină, categoria extra                                    | 20,00                                  | 17,40         | 2,26   | 1,74         | 0,17          | 24,88                  |
| Unt  | 4,00                                   | 4,00          | 0,00   | 3,28         | 0,04          | 29,30                  |
| <b>Tartină cu cașcaval</b>                                       | <b>1/10/40</b>                         |               | <b>3,74</b>  | <b>0,68</b>  | <b>19,20</b>  | <b>165,09</b>          |
| Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală                           | 40,00                                  | 40,00         | 3,24   | 0,49         | 19,20         | 106,80                 |
| Brânză cu cheag tare ( 45-50% grăsimi)                           | 15,50                                  | 15,00         | 3,90   | 4,06         | 0,00          | 58,29                  |
| <b>Ceai cu lămâie</b>  | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,46</b>  | <b>0,02</b>  | <b>7,61</b>   | <b>32,33</b>           |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00          | 0,40   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,00   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Lămâie   | 10,00                                  | 6,00          | 0,06   | 0,02         | 0,54          | 1,74                   |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)</b> | <b>1/150</b>                           | <b>150</b>    | <b>0,84</b>  | <b>0,25</b>  | <b>18,50</b>  | <b>93,50</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>19,72</b>                                       | <b>12,21</b> | <b>73,32</b>  | <b>563,15</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Salată "Vitaminică"</b>                                       | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,22</b>  | <b>2,00</b>  | <b>2,30</b>   | <b>28,91</b>           |
| Varză  | 13,00                                  | 10,40         | 0,08   | 0,00         | 0,56          | 3,22                   |
| Mere   | 12,00                                  | 10,56         | 0,04   | 0,00         | 1,19          | 4,96                   |
| Ceapă  | 4,00                                   | 3,36          | 0,06   | 0,00         | 0,32          | 1,41                   |
| Morcov   | 4,00                                   | 3,20          | 0,04   | 0,00         | 0,22          | 1,31                   |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Ciorbă țărănească și smântână (prelucrare termică)</b>        | <b>1/250/10</b>                        |               | <b>5,78</b>  | <b>3,23</b>  | <b>34,89</b>  | <b>224,27</b>          |
| Cartofi  | 115,50                                 | 75,00         | 2,31   | 0,12         | 22,75         | 95,87                  |
| Orez   | 20,00                                  | 19,80         | 1,45   | 0,40         | 12,47         | 72,27                  |
| Morcov   | 12,50                                  | 10,00         | 1,63   | 0,01         | 0,88          | 4,13                   |
| Ceapă  | 12,00                                  | 10,00         | 0,20   | 0,00         | 1,14          | 5,20                   |
| Tomat în pulpă   | 20,00                                  | 20,00         | 0,24   | 0,00         | 0,90          | 4,40                   |
| Ulei nerafinat   | 2,10                                   | 2,10          | 0,00   | 2,10         | 0,00          | 18,90                  |
| Rădăcină de țelină   | 1,84                                   | 1,50          | 0,00   | 0,00         | 0,20          | 0,86                   |
| Pătrunjel  | 1,35                                   | 1,30          | 0,05   | 0,00         | 0,11          | 0,61                   |
| Mărar /Sare iodată   | 1,35/0,5                               | 1,3/0,5       | 0,03   | 0,01         | 0,06          | 0,43                   |
| Smântână (grăsimi până la 15%)                                   | 10,00                                  | 10,00         | 0,28   | 1,50         | 0,32          | 21,60                  |
| <b>Pîrjoală din pulpă de găină</b>                               | <b>1/60</b>                            |               | <b>13,21</b>                                       | <b>20,26</b> | <b>7,92</b>   | <b>140,38</b>          |
| Carne de pui   | 80,00                                  | 60,00         | 12,48  | 15,20        | 3,60          | 71,40                  |
| Pâine de grâu  | 9,00                                   | 9,00          | 0,73   | 0,11         | 4,32          | 24,03                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| <b>Piure de cartofi</b>  | <b>1/150</b>                           |               | <b>3,66</b>  | <b>4,64</b>  | <b>28,43</b>  | <b>163,00</b>          |
| Cartofi  | 200,00                                 | 144,00        | 3,02   | 0,14         | 27,36         | 115,20                 |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Lapte, 2,5 % grăsimi   | 20,00                                  | 20,00         | 0,60   | 0,40         | 1,00          | 10,40                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                               | 5,00                                   | 5,00          | 0,04   | 4,10         | 0,07          | 37,40                  |
| <b>Compot din mere proaspete</b>                                 | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,18</b>  | <b>-</b>     | <b>14,87</b>  | <b>61,26</b>           |
| Mere   | 50,00                                  | 44,00         | 0,18   | 0,00         | 4,97          | 20,68                  |
| Zahăr  | 10,00                                  | 10,00         | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/60/60</b>                         |               | <b>10,26</b>                                       | <b>2,52</b>  | <b>57,60</b>  | <b>315,00</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic          | 60,00                                  | 60,00         | 4,86   | 0,72         | 28,80         | 160,20                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic        | 60,00                                  | 60,00         | 5,40   | 1,80         | 28,80         | 154,80                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |               |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>45,69</b>                                       | <b>15,77</b> | <b>164,08</b> | <b>932,82</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |               | <b>73,80</b>                                       | <b>37,73</b> | <b>242,77</b> | <b>1529,24</b>         |
|  |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|  |  |               | * Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4          |              |               |                        |



## X ZI - VINERI

| Denumirea produselor alimentare                                  | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |       | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|-------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto  |              |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>  |  |       |              |              |               |                        |
| Fructe proaspete (mere, citrice, banane)                         | 1/100                                  |       | 0,63         | 0,07         | 7,70          | 32,90                  |
| Fileu înăbușit în sos alb  | 1/50/40                                |       | 10,94        | 9,06         | 12,96         | 149,44                 |
| Carne de pui   | 70,00                                  | 52,50 | 10,92        | 4,62         | 3,15          | 67,50                  |
| Ulei   | 5,00                                   | 5,00  | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Ceapă  | 20,00                                  | 16,80 | 0,29         | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov   | 20,00                                  | 16,00 | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Faină de grâu  | 10,00                                  | 10,00 | 1,00         | 0,10         | 7,30          | 35,80                  |
| Tomate în suc propriu  | 8,00                                   | 8,00  | 0,08         | 0,03         | 0,24          | 1,52                   |
| Piper negru  | 1,00                                   | 1,00  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Sare iodată  | 1,00                                   | 1,00  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Pîine de grâu  | 40,00                                  | 40,00 | 3,24         | 0,48         | 19,20         | 106,80                 |
| Terci vîscos porumb  | 1/150                                  |       | 4,05         | 9,84         | 26,73         | 204,15                 |
| Porumb   | 40,00                                  | 39,80 | 3,98         | 1,59         | 26,67         | 129,35                 |
| Unt Tărănesc, 82.5 % grăsimi                                     | 10,00                                  | 10,00 | 0,07         | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| Tartină cu cașcaval  | 1/15/40                                |       | 6,98         | 4,37         | 19,20         | 162,67                 |
| Pîine de grâu, pîine de grâu integrală cașcaval (45-50% grăsimi) |  | 40,00 | 3,24         | 0,48         | 19,20         | 106,80                 |
| Ceai cu zahăr și lămîie  | 15,00                                  | 14,40 | 3,74         | 3,89         | 0,00          | 55,87                  |
| Ceai   | 1/200/10                               |       | 0,06         | 0,02         | 15,74         | 58,74                  |
| Zahăr  | 2,00                                   | 2,00  | 0,40         | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Lămîie   | 7,00                                   | 7,00  | 0,10         | -            | 6,93          | 28,41                  |
| TOTAL  | 10,00                                  | 6,00  | 0,06         | 0,02         | 0,54          | 1,74                   |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |       | <b>22,66</b> | <b>23,36</b> | <b>82,33</b>  | <b>607,90</b>          |
| <b>Dejunul varianta II</b>                                       |  |       |              |              |               |                        |
| Carne fiartă (bovină ori carne de pui/porc degresată)            | 1/50                                   |       | 10,94        | 4,62         | 5,87          | 81,12                  |
| Ceapă  | 20,00                                  | 16,80 | 0,29         | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Terci din cereale integrale (crupe) cu unt                       | 1/150/10                               |       | 8,32         | 8,51         | 46,43         | 286,86                 |
| Grâu ,orz, arpacăș   | 60,00                                  | 59,40 | 7,13         | 0,59         | 39,80         | 212,06                 |
| Sare iodată  | 2,00                                   | 2,00  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                               | 10,00                                  | 10,00 | 0,08         | 8,20         | 0,14          | 74,80                  |
| Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic        | 1/40                                   | 40,00 | 3,24         | 0,49         | 19,20         | 106,80                 |
| Ceai cu zahăr  | 1/200                                  |       | 0,10         | 0,00         | 7,07          | 30,69                  |
| Ceai   | 2,00                                   | 2,00  | 0,40         | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00  | 0,00         | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)        | 1/150                                  | 150   | 0,53         | 0,00         | 14,40         | 67,04                  |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |       |              |              |               | <b>15,85 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>   |  |       | <b>23,13</b> | <b>13,62</b> | <b>92,97</b>  | <b>572,51</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |       |              |              |               |                        |
| Salată din sfeclă/ morcov  | 1/50                                   |       | 0,92         | 5,00         | 5,88          | 68,39                  |
| Sfeclă   | 68,00                                  | 54,40 | 0,92         | 0,00         | 5,88          | 23,39                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00  | 0,00         | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Supă din legume și smântână (prelucrare termică)                 | 1/250                                  |       | 5,18         | 11,61        | 24,08         | 151,34                 |
| Cartofi  | 70,00                                  | 50,00 | 1,01         | 0,05         | 9,58          | 40,32                  |
| Mazăre conservată  | 80,00                                  | 80,00 | 4,00         | 0,16         | 10,40         | 32,00                  |
| Ceapă  | 20,00                                  | 16,80 | 0,29         | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov   | 20,00                                  | 16,00 | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00  | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Tomate în suc propriu  | 20,00                                  | 19,00 | 0,11         | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90  | 0,03         | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin  | 1,00                                   | 1,00  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Smîntînă (grăsimi pînă la 15%)                                   | 20,00                                  | 20,00 | 0,56         | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă             | 1/70                                   |       | 12,16        | 9,69         | 10,34         | 167,53                 |
| Carne de vită  | 80,00                                  | 48,00 | 9,70         | 3,36         | 0,00          | 72,00                  |
| Ulei rafinat   | 5,00                                   | 5,00  | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Pîine de grâu, pîine de grâu integrală                           | 30,00                                  | 30,00 | 2,40         | 0,36         | 14,40         | 40,00                  |
| Ceapă  | 30,00                                  | 25,20 | 0,43         | 0,00         | 2,39          | 10,58                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Terci vîscos din mei   | 1/150                                  |       | 4,43         | 9,91         | 28,73         | 239,36                 |
| Mei  | 60,00                                  | 59,40 | 7,13         | 0,59         | 39,80         | 212,06                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                               | 3,50                                   | 3,50  | 0,03         | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Compot din mere proaspete  | 1/200                                  |       | 0,18         | -            | 14,87         | 61,26                  |
| Mere   | 50,00                                  | 44,00 | 0,18         | 0,00         | 4,97          | 20,68                  |
| Zahăr  | 10,00                                  | 10,00 | 0,00         | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| Pâine  | 1/50/50                                |       | 8,55         | 2,10         | 48,00         | 262,50                 |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic          | 50,00                                  | 50,00 | 4,05         | 0,60         | 24,00         | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic        | 50,00                                  | 50,00 | 4,50         | 1,50         | 24,00         | 129,00                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |       |              |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |       |              |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>   |  |       | <b>32,09</b> | <b>38,31</b> | <b>131,90</b> | <b>950,38</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |       | <b>70,19</b> | <b>58,23</b> | <b>215,43</b> | <b>1558,28</b>         |
| * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp               |  |       |              |              |               |                        |
| ** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4                       |  |       |              |              |               |                        |