COORDONAT	APROBAT
AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ	DIRECTORUL INTERIMAR
ȘEF CSP CHIȘINĂU	ÎMAP "ADOLESCENȚA"
_____ E.TCACI	_____ A.GHIMPU
Data 24 / decembrie 2021	Data 24 decembrie 2021

MENIU- MODEL

Pentru 10 zile

Pentru alimentația copiilor din instituția de educație timpurie

"Complexul Educațional " Cruzești

subordonată ÎMAP "ADOLESCENȚA"

în perioada iarna –primăvara pentru anul 2022

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2022.02.25 12:03:22 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

CHIȘINĂU 2022

Executor Tehnolog M.Scorpan

Tel.022 331201

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Conopidă /Broccoli sotate în unt	**1/50/5**		**1,19**	**4,12**	**0,45**	**49,00**
Conopidă /Broccoli proaspătă	107,00	53,50	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,12	0,03	37,40
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt şi caşcaval "Edam"	**100./20**		**4,16**	**9,70**	**24,00**	**213,93**
Paste făinoase	33,00	33,00	3,90	0,80	23,90	113,55
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,025.	2,90	0,021.	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Caşcaval "Edam "40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,26	6,00	0,00	74,20
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Gustare de dimineaţă						
Ou fiert cu pâine	**1/40/25**		**6,31**	**4,78**	**13,40**	**121,25**
Ouă de găină categoria "Extra "	46,00	40,02	5,10	4,60	0,30	63,00
acid Folic	25,00	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
Prânzul						
Lgume proaspete porţionate	**50**		**0,73**	**0,00**	**1,05**	**9,50**
Tomate proaspete porţionate/Ardei dulci	51,00	50,00	0,25	0,00	1,05	9,50
Ciorbă cu mazăre verde şi conopidă cu verdeaţă	**1/250**		**3,36**	**5,82**	**19,53**	**139,25**
Conopidă proaspătă	38,50	30,80	0,96	0,00	1,86	11,17
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrat termic	38,50	25,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	69,30	45,00	1,39	0,69	13,70	57,52
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu din piept de pui copt în cuptor	**55**		**9,76**	**11,89**	**2,42**	**159,16**
Carne de piept de pui refrigerată	48,00	33,60	6,60	4,61	0,15	68,63
Sos de lapte:						
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	13,50	13,50	0,38	0,34	0,62	7,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	0,02	1,48	6,54
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01	14,96
Ouă de găină categoria "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	2,30	0,15	31,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	29,70
Terci viscos de mei cu unt	**1/100**		**3,32**	**3,61**	**17,33**	**109,68**
Crupe de mei	25,00	24,75	3,00	0,72	17,30	83,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18

Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui şi mere(f.zah)	**150**					
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Gutui	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**	**50,00**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Gustare de după amiază						
Salată "Vitaminică" cu porumb şi ardei dulci, verdeată,seminţe de dovleac	**50,00**		**1,72**	**2,35**	**3,83**	**104,58**
Varză proaspătă	40,75	32,50	0,73	0,00	2,20	11,41
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Morcovi	6,25	5,00	0,25	0,00	0,05.	0,31
Porumb dulce (zahăr-3,2gr.per100gr) pr.ter	8,35	5,00	0,02	0,00	0,13.	23,80
Ardei dulci	6,65	5,00	0,01	0,00	0,04	1,53
Lămâie	1,20	0,50	0,01	0,00	0,50	0,35
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	0,50	0,50	0,00	0,25	0,00	44,95
Seminţe de dovleac măcinate	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Cartofi şi legume coapte-n rolă	**150/30**		**13,35**	**12,85**	**25,96**	**242,78**
Cartofi din 01.09	200,00	150,00	13,00	1,50	19,55	124,50
Morcovi	9,75	8,12	0,13	0,01	0,67	3,22
Ceapă	9,00	7,50	0,02	0,00	0,09	1,62
Ulei de floarea soarelui rafinat	11,25	11,25	0,00	11,24	0,00	101,14
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos roşu de bază		**30,00**	0,10	0,10	5,43	11,00
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	0,50	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**	**50,00**	**2,30**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Fructe proaspete (mere)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
Energia totală zilnică (kcal)			**49,98**	**55,84**	**201,40**	**1540,72**
COSTUL pentru alimentaţia unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I MARŢI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**25/10.**		**1,30**	**8,43**	**13,16**	**133,05**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Terci rar de griş cu stafide pe lapte şi dulceaţă de zmeură	**1/200/10**		**3,85**	**2,76**	**43,19**	**235,12**
Crupe de Griş	37,00	36,63	0,04	0,26	27,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceaţă de zmeură	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Gustare de dimineaţă						
Biscuiţi de casă (fără,grăsimi hidrogenizate,E-ri, f.aditivi)	**25**	**25,00**	**3,80**	**4,35**	**18,20**	**99,80**
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
Ceai "de Mai"cu lapte	**150,00**		**1,60**	**2,50**	**5,98**	**59,09**
Ceai uscat	0,50	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Prânzul						
Salată din sfeclă cu stafide/caise,seminţe	**50**		**1,47**	**4,35**	**7,22**	**71,45**
Sfeclă	47,70	39/37gata	0,85	0,00	5,20	24,00
Stafide /caise	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88.	3,45
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	1,50	1,87
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,25	0,00	22,48
Seminţe de dovleac măcinate	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Ciorbă ca la ţară cu smântână (pr.termic)	**1/250/5**		**3,76**	**5,34**	**21,01**	**133,97**
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,44	0,77	15,17	63,91
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
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de porc/bovină cu sos acriu-dulciu	**1/48/50**		**8,85**	**5,01**	**7,13**	**103,97**
Pulpă de vită /porc/piept de pui refrigerată	80,00	**48gata**	8,51	0,06	2,40	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0.2
Terci dens din crupe de arpacaş	**1/100**	**1,00**	**2,38**	**3,13**	**16,43**	**98,18**
Crupe de Arpacaş	22,20	21,98	2,06	0,24	16,40	72,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**	**50,00**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "de Mai"cu zahăr	**150,00**		**0,10**	**0,00**	**5,69**	**19,25**

Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Gustare de după-amiază						
Brânzoaică, coaptă cu brînză de vaci	**1/50**		**7,39**	**5,40**	**39,66**	**139,51**
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	2,30	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă categoria "Extra",gr	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brînză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din ovăz cu fructe şi unt pe lapte natural	**1/200/5**		**10,99**	**10,84**	**45,65**	**334,43**
Fulgi de ovăz	42,50	170gr.gata	5,60	2,64	27,90	150,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	3,25	5,98	75,40
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	22,44
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	23,40	0,23	0,07	5,14	20,81
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai din plante	**150/5/**		**0,10**	**0,00**	**5,69**	**19,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Energia totală zilnică (kcal)			**48,57**	**36,23**	**272,44**	**1631,97**
COSTUL pentru alimentația unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt şi caşcaval "Edam"	**30/10/20.**	20,00	**6,29**	**14,77**	**15,71**	**218,50**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Caşcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci viscos de grâu Arnautca pe lapte natural	**1/200/5**		**9,45**	**7,07**	**38,11**	**279,53**
Crupe de Grâu	44,00	43,56	5,23	0,44	29,13	155,51
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Ceai din plante cu lămâie	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**5,69**	**19,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Gustare de dimineaţă						
Covrigei grâu încolţit (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**16,00**	16,00	**1,38**	**0,98**	**11,02**	**51,36**
Lapte fiert	**150,00**	**150,00**	**4,35**	**3,75**	**6,90**	**87,00**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
Prânzul						
Legume feliate	**20**		**0,00**	**0,00**	**0,06**	**0,28**
Roşii /Castraveţi conserv.(sare 1gr.per 100gr.)	20,2	20,00				
Zeamă cu tăieţei de casă şi smântână (pr.termic)	**1/250/5**		**4,97**	**1,08**	**34,79**	**124,53**
Cartofi	115,50	75,00	2,30	0,12	22,65	64,50
Tăieţei de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
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
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borş acru alimentar	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	**50/50/100**		**12,08**	**10,37**	**33,29**	**273,69**
Carne de pasăre refrigerată	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	91,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36,00	35,64	2,52	0,22	27,80	116,30
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	**150**		**0,14**	**0,00**	**3,44**	**14,17**
Mere	34,20	30,00	0,12	0,00	3,39	13,80
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**	**50,00**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**

Gustare de după-amiază						
Măr copt cu nuci	**80**		**2,54**	**3,26**	**9,41**	**76,68**
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
Puding din brânză de vaci cu zahăr pudră	**100/10**		**15,22**	**10,95**	**30,37**	**276,48**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	118,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	26,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ouă de găină categoria "Extra "	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,05	2,48	0,03	24,00
Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr-pudră	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,48
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	**150/5/5**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	0,50	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Energia totală zilnică (kcal)			**56,82**	**52,23**	**191,13**	**1559,76**
COSTUL pentru alimentația unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Babă albă coaptă-n rolă (Lapşevnic)	**180/10.**		**16,47**	**11,49**	**40,06**	**326,21**
Spaghete /tăieţei	43,00	130gata neto	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci,9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină categoria "Extra "	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeţi	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Zahăr-pudră	2	2	0,00	0,00	2,10	7,60
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,23**	**0,01**	**6,67**	**20,76**
Ceai uscat	0,50	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,03	0,01	0,30	0,97
Gustare de dimineaţă						
Tartină cu magiun de mere	**25/20.**		**1,05**	**0,14**	**23,56**	**96**
Magiun de mere	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	49,4
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Ceai "de Mai"cu lămâie (fără zahăr)	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,03	0,01	0,30	0,97
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
Prânzul						
Salată din broccoli cu ardei dulci,seminţe	**100./5**		**2,70**	**6,47**	**6,33**	**91,85**
Broccoli / Conopidă	100,00	72,00	1,40	0,00	4,12	25,00
Ardei dulci "Kalifornia" /" Kapya"	26,60	20,00	0,20	0,00	1,10	6,00
Praz	6,25	5,00	0,10	0,012.	0,25	1,10
Ulei de floarea soareluiu rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	27,00
Seminţe de floarea soarelui	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu fasole	**250**		**6,50**	**4,92**	**29,19**	**209,84**
Fasole uscate	20,00	19,80	4,40	0,34	10,90	88,30
Cartofi	77,00	50,00	1,44	0,77	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	2,88
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	1,22
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,20
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borş acru	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	**50**		**9,52**	**6,10**	**24,28**	**115,04**
Carne de piept de pui refrigerată	47,50	33,25	7,90	3,34	22,80	82,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină categoria "Extra "	0,156buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,57	0,02	1,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din crupe de hrişcă cu unt	**100**		**3,29**	**3,14**	**16,61**	**116,36**
Crupe de hrişcă	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36

Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	28,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**	**50,00**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	**150**		**0,14**	**0,00**	**3,44**	**14,52**
Mere	34,20	30,10	0,12	0,00	3,39	14,15
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
Gustare de după-amiază						
Ghiveci de legume	**100**		**2,19**	**4,78**	**17,64**	**145,88**
Cartofi	61,60	40,00	1,23	0,62	12,14	51,13
Broccoli / Dovlecei	24,0/16,9	11,30	0,07	0,034.	0,64	30,50
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Ceapă	14,3	12	0,204.	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,60	0,00	35,96
Sos :		**30,00**				
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008.	0,001.	0,04	0,20
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**25,00**	**25,00**	**1,21**	**0,18**	**13,10**	**58,25**
Ceai "de Mai"	**150,00**		**0,10**	**0,00**	**5,69**	**19,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Chiflă împletită cu scorțișoară	**50,00**	**50,00**	**0,10**	**4,20**	**9,50**	**146,00**
Energia totală zilnică (kcal)			**46,48**	**41,79**	**239,50**	**1544,86**
COSTUL pentru alimentația unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I VINERI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Dovlecei /Conopidă /Broccoli sotată în unt	**50,00**		**1,75**	**4,22**	**4,29**	**58,70**
Conopidă /Broccoli proaspătă	106,50	85,20	1,70	0,09	4,26	21,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguţă cu unt şi Brânză cu cheag tare" Edam" ras	**1/100**		**7,88**	**30,23**	**21,92**	**198,51**
Crupe de malai	33,00	32,67	3,92	0,33	21,89	116,63
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare" Edam"	15,00		3,51	4,50	0,00	55,70
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**25**	**25,00**	**1,21**	**0,18**	**13,10**	**58,25**
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	3,33	0,03	0,01	0,30	0,97
Gustare de dimineaţă						
Biscuiţi de lapte (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		**1,73**	**1,23**	**13,78**	**64,20**
Chefir 2,5 % de grăsimi	**150,00**		**4,50**	**0,08**	**4,50**	**69,00**
PRÂNZUL						
Legume proaspete feliate	**30**		**0,52**	**0,00**	**1,90**	**28,80**
Ardei dulci "Kapya" proaspeţi	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Rasolnic cu arpacaş	**1/250**		**2,55**	**4,59**	**24,59**	**174,16**
Cartofi	77,00	50,00	1,44	0,77	15,17	63,91
Crupe de arpacaş	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Castraveţi conservaţi (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de ţelină	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu de peşte "Merluciu" copt în rolă cu legume	**50**		**21,70**	**14,93**	**3,83**	**137,99**
Fileu de peşte	83,50	50,10	19,80	9,90	1,43	81,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi, copţi în rolă	**200**		**5,00**	**5,20**	**49,25**	**252,45**
Cartofi în coajă	250,0	200,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti" de mere şi prune uscate	**1/150**		**0,35**	**0,01**	**2,26**	**49,58**
Mere proaspete	17,1	15,00	0,06	0,00	1,70	7,89
Prune uscate	7,50	7,50	0,27	0,075.	0,47	40,95
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74

Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	**50**	**50,00**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Gustare de după-amiază						
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	**100./5**		**3,20**	**15,77**	**22,37**	**284,00**
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouă de găină categoria "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	1,27	6,84	9,88	119,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,13	0,03	34,70
Băutură de măceș	**100**		**0,17**	**0,70**	**11,25**	**42,40**
Măceș	**10**	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Zahăr	**5,0**	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
Energia totală zilnică (kcal)			**53,54**	**41,56**	**190,27**	**1553,36**
COSTUL pentru alimentația unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II LUNI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Covrigei "Ineluşi cu susan "(fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**16,00**		**3,40**	**4,20**	**17,80**	**99,20**
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,stafide şi unt pe apă	**1/200/5**		**6,89**	**7,34**	**47,00**	**235,54**
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	40,00	5,20	2,48	26,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	23,38	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,11	0,03	37,40
Ceai "de Mai"cu lămâie (fără zahăr)	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**0,90**	**1,52**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	3,33	0,03	0,01	0,30	0,97
Gustare de dimineaţă						
Grilettă cu unt şi caşcaval coaptă-n rolă	**50**		**4,86**	**11,43**	**13,19**	**190,35**
Unt "de Râşcani" 82,5 % de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare"Gauda"40% gr. Porţ.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
PRÂNZUL						
Salata din de morcov, rădăcina ţelina şi seminte de susan	**100/5**		**3,68**	**7,09**	**12,20**	**136,85**
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de ţelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Seminţe de susan măcinate	5	5	1,8	2,06	0,42	25,8
Supă de cartofi cu mazăre uscată,verdeaţă şi crutoane	**1/250/20**		**7,92**	**3,46**	**44,25**	**243,45**
Cartofi	77,00	50,00	1,44	0,77	15,17	63,91
Mazăre uscată	20,00	19,80	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	1,68
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bătută din piept de pui împănată	**50**		**2,96**	**12,98**	**9,44**	**160,01**
Carne de piept de pui refrigerată	57,00	36,48	0,73	5,36	3,10	65,23
Ouă de găină categoria "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Terci viscos din crupe de hrişcă cu unt	**100**		**3,29**	**3,14**	**16,61**	**114,54**
Crupe de hrişcă	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui şi mere(f.zah)	**150**		**0,17**	**0,00**	**3,17**	**13,03**
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Gutui	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,013.	0,00	0,13	0,43
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**	**50,00**	**2,42**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Gustare de după-amiază						
Dovleac, copt cu seminţe de susan	**50,00**		**0,95**	**0,006.**	**4,61**	**27,17**
Dovleac	86,30	60,41	0,60	0,00	3,62	15,71
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Seminţe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,46
Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt şi brânzâ cu cheag tare "Edam"	**120/15.**		**7,12**	**9,62**	**29,43**	**235,90**
Paste făinoase	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	129,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânzâ cu ch.tare"Edam "45 % de grăsimi	16,00	15,00	2,00	4,54	0,00	69,00
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**25**	**25,00**	**1,21**	**0,18**	**13,10**	**58,25**
Energia totală zilnică (kcal)			**45,72**	**########**	**261,02**	**1486,06**
COSTUL pentru alimentaţia unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II Marţi						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**25/10.**		**1,30**	**8,43**	**13,16**	**133,05**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	25,00	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Terci de orez viscos cu stafide pe lapte	**205,00**		**7,11**	**3,53**	**41,25**	**245,72**
Crupe de orez	45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscte	5,10	5,00	0,09	0,14	4,23	18,31
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	**150,00**		**4,76**	**4,12**	**6,96**	**105,20**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00	4,35	3,75	6,90	87,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Gustare de dimineaţă						
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**	20,00	**1,73**	**1,23**	**13,78**	**64,20**
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
PRÂNZUL						
Mix de legume proaspete	**75**		**0,73**	**0,00**	**1,71**	**28,75**
Tomate proaspete porţionate	51,00	25,00	0,13	0,00	0,53	4,75
Ardei dulci "Kalifornia" "/Kapya" porţionat	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Rasolnic cu orez şi smântână (prel.term.)	**1/250/5**		**12,36**	**13,54**	**38,31**	**159,00**
Cartofi	77,00	50,00	1,44	0,77	15,17	63,91
Orez	10,00	9,90	0,72	0,20	6,24	36,14
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	8,20
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roşu	**50/50**		**9,90**	**7,54**	**12,32**	**148,60**
Carne de piept de pui refrigerată	22,00	15,40	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fară os refrigerată	21,00	13,44	4,16	2,60	0,00	29,30
Lapte 2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină categoria "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază : 50 gr neto		**50,00**				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de mei	**1/100**	**1,00**	**3,32**	**3,62**	**17,33**	**109,68**
Crupe de mei	25,00	24,75	3,00	0,73	17,30	83,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18

Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**0,90**	**1,52**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	3,33	0,03	0,01	0,30	0,97
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe și acid Folic	**50,00**	**50,00**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Gustare de după-amiază						
Măr copt	**85,00**		**0,48**	**0,00**	**13,56**	**55,20**
Măr	120,00.	105,6				
Budincă de brânză de vaci cu morcov	**100**		**12,96**	**9,70**	**36,98**	**201,62**
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	8,95
Crupe de griş	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,84
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	1,12
Lapte fiert	**157,50**	**150,00**	**4,35**	**3,75**	**6,90**	**87,00**
Energia totală zilnică (kcal)			**61,98**	**55,82**	**240,70**	**1503,19**
COSTUL pentru alimentația unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II Miercuri						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu Brânză cu cheag tare "de Olanda "	**25./15**		**4,78**	**4,91**	**13,10**	**113,90**
Brânză tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,57	4,73	0,00	55,65
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Supă de lapte cu fidea	**250.**		**5,88**	**6,13**	**21,90**	**161,27**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**150./5**		**0,15**	**0,00**	**0,90**	**2,55**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Gustare de dimineaţă						
Pesmeţi cu stafide (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**	**20,00**	**1,73**	**1,23**	**3,78**	**64,20**
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
PRÂNZUL						
Tomate proaspete	**50**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Tomate proaspete	51	50,00				
Borş roşu (Sfecolnic) şi smântână (prelucrare termică)	**1/250/5.**		**2,81**	**5,45**	**19,08**	**127,41**
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Tomate proaspete	23,50	20,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pârjoala coapta de casa	**50**		**7,73**	**8,36**	**4,37**	**149,04**
Pulpă de bovină fără os refrigerată	19,00	12,16	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	14,35	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină categoria "Extra "	0,11buc	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodata	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos de grâu"Arnautca" cu unt	**1/100**		**3,44**	**3,07**	**17,98**	**131,18**
Crupe de grâu	25,00	24,75	3,12	0,18	17,95	105,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură de măceş	**100**		**0,17**	**0,70**	**11,25**	**42,40**
Măceş	10	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00

Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	**50**	**50,00**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Gustare de după-amiază						
Ou fiert	**1/40/25**		**6,31**	**4,78**	**13,40**	**121,25**
Ouă de găină categoria "Extra "	46,00	40,02	5,10	4,60	0,30	69,00
Ghiveci din legume cu orez (sarmale leneşe)	**180**		**4,25**	**1,53**	**18,38**	**243,13**
Varză proaspata	164	130,00	2,34	0,00	7,00	36,40
Morcovi	50,00	50,00	0,65	0,05.	3,50	16,50
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	145,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto :		**70gr.**				
Faina de grău	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	**50**	**50,00**	**2,42**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "de Mai"cu lămâie	**150./5**		**3,43**	**0,03**	**0,71**	**1,52**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	3,33	0,03	0,01	0,97
Energia totală zilnică (kcal)			**46,23**	**43,23**	**190,69**	**1447,50**
COSTUL pentru alimentația unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II JOI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**30/10.**	20,00	**1,59**	**8,47**	**15,71**	**143,30**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omletă naturală cu legume şi verdeaţă	**120,00**		**11,34**	**10,75**	**3,37**	**169,80**
Ouă de găină categoria "Extra "	92,00	80,04	10,20	8,00	0,80	126,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,00	30,00	0,87	0,75	1,38	17,40
Spanac sau verdeaţă	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roşii pr.	11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30
Ulei de floarea soareluiu rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,13**	**0,01**	**5,99**	**20,22**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	3,33	0,03	0,01	0,30	0,97
Gustare de dimineaţă						
Biscuiţi cu lapte (fără grăsimi hifrogenizate,f. adaosuri, E-uri)	**25,00**	**25,000**	**2,10**	**0,26**	**13,70**	**92,40**
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
PRÂNZUL						
Salată de sfeclă cu porumb, verdeaţă,seminţe de dovleac/in	**1/50**		**1,78**	**4,58**	**36,30**	**78,18**
Sfeclă	47,00	38,00	0,64	0,00	4,00	18,00
Porumb dulce (zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	12,55	7,50	0,46	0,00	13,80	22,33
Lămâie (suc)	1,20	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,48	17,98	18,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	1,35	1,25	0,05	0,00	0,00	0,00
Seminţe de dovleac măcinate	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Ciorbă de legume	**1/250**		**4,95**	**10,52**	**15,43**	**153,34**
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	17,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
per100 gr.) prelucrat termic	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	49,30	32,00	0,64	0,32	6,30	26,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	4,75
Tomate proaspete	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	**50**		**9,52**	**5,91**	**3,76**	**103,56**
Carne de piept de pui refrigerată	47,50	33,25	7,90	3,34	2,28	65,20
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă de găină categoria "Extra "	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Cartofi fierţi cu unt	**100**		**2,54**	**3,00**	**21,10**	**114,88**
Cartofi	154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	**150**		**0,14**	**0,00**	**3,44**	**14,17**
Mere	34,20	30,10	0,12	0,00	3,40	14,15
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,42**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Gustare de după-amiază						
Banane proaspete	**75**	**52,50**	**0,53**	**0,16**	**11,55**	**46,73**
Păpănaşi din brânză de vaci cu stafide/caise uscate	**100.**		**14,16**	**9,97**	**18,91**	**258,48**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,16	6,84	0,76	152,76
Faina	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	26,08
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,20
Ouă de găină categoria "Extra "	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,05	2,48	0,03	24,00
Stafide / caise uscate	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr-pudră	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,48
Chefir 2,5 % de grăsimi	**150,00**		**4,05**	**0,08**	**4,50**	**69,00**
Energia totală zilnică (kcal)			**55,65**	**54,07**	**191,30**	**1427,71**
COSTUL pentru alimentaţia unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II VINERI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Terci de dovleac cu unt	**200/5**		**5,23**	**25,60**	**33,45**	**176,90**
Dovleac	279	195,00	1,95	0,00	12,09	57,50
Crupe de griş	25	25,00	2,83	0,20	18,33	81,50
Unt	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Zahăr	3,0	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Sare iodată	0,2	0,2	0	0	0	0
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,50
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**0,90**	**2,55**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**25,00**	**25,00**	**1,21**	**0,18**	**13,10**	**58,25**
Gustare de dimineaţă						
Tartină cu gem de coacăză	**25/20.**		**1,29**	**0,18**	**16,16**	**107,65**
Gem de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	3,06	49,4
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Fructe proaspete (mere,pere,banane,kiwi,citrice)	**114**	**100,32**	**0,40**	**0,00**	**11,34**	**47,15**
Ceai din plante	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**3,90**	**13,77**
Ceai uscat	0,50	50ml.infuzie	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
PRÂNZUL						
Castraveţi conservaţi feliaţi	**25,00**		**0,94**	**0,00**	**0,40**	**5,26**
Castraveţi conservaţi (cu conţinut de sare 1,5gr per 100gr.produs)	27,75	25,00	0,94	0,00	0,40	5,26
Borş de varză cu cartofi şi fasole şi smântână (prelucrată termic)	**1/250/5**		**4,47**	**5,97**	**22,92**	**143,00**
Cartofi	40,00	30,00	0,60	0,30	5,91	24,90
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	3,14
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	10,00	10,00	2,23	0,17	5,45	19,15
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeaţă	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pulpe de pui c.s coapte	**50**		**11,03**	**2,23**	**15,12**	**102,55**
Pulpe de pui dezosate refrigerate fără piele	85,0	59,50	5,24	2,23	15,12	57,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	5	5,00	2,89	0,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase "Penne" fierte cu unt	**120,00**		**5,12**	**5,08**	**29,43**	**166,90**
Paste făinoase penne,fusili, mini-farfalle	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	129,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot "Asorti "de mere şi prune uscate	**1/150**		**0,35**	**0,01**	**2,26**	**49,58**

Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Gustare de după-amiază						
Salată din broccoli cu ardei dulci,seminţe	**100./5**		**3,74**	**9,12**	**6,58**	**120,75**
Broccoli/Conopidă	100,00	72,00	1,40	0,00	4,12	25,00
Ardei dulci "Kalifornia" /" Kapya"	26,60	20,00	0,20	0,00	1,10	6,00
Praz	6,25	5,00	0,10	0,012.	0,25	1,10
Ulei de floarea soareluiu rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	27,00
Seminţe de floarea soarelui	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodatâ	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Seminţe de floarea soarelui	5,00	5,00	1,04	2,65	0,25	28,90
Cartofi, copţi în rolă	**200**		**3,60**	**5,13**	**34,20**	**252,45**
Cartofi în coajă	250,0	200,00	3,60	0,18	34,20	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură "Limonadă"	**200,00**		**9,99**	**0,15**	**10,03**	**42,40**
Lămâie	16,65	15,00	9,99	0,15	0,05	5,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Covrigei "Ineluşi cu susan "(fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**16,00**	**16,00**	**3,40**	**4,20**	**7,80**	**64,00**
Energia totală zilnică (kcal)			**49,34**	**50,44**	**259,99**	**1586,16**
COSTUL pentru alimentaţia unui copil /per zi : 31,65 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						