

„COORDONAT”

CSP mun. Chişinău

Dna E. Ecaci

„3” decembrie 2021



„APROBAT”

Directorul

ÎMAP” Rîșcani-ȘC”

Dna I. Sandler

„01” decembrie 2021



MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE DE EDUCAȚIE TIMPURIE

PENTRU PERIOADA IARNA-PRIMAVARA ANUL 2022

CHISINAU 2021

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Deiun								
	Tartina cu unt	40/10	40	40	2,66	8,58	15,45	154,9
3	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,6	0,38	15,36	80,1
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Terci din hriscă viscoasa	150	42,5	42	14,09	7,31	52,57	326,9
1	crupe de hriscă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Stafide	20	20	20	0,34	0,14	12,6	50
	Iaurt 2,6 % fara adaos de zahar	125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5
	Total Dejunul I				26,37	18,3	86,14	594,3
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
	Salata cu legume de sezon:	50	61	51,9	0,97	1,99	2,43	28,77
1	varză proaspătă		39	32	0,75	0	1,15	5,2
	rosii		10	9,5	0,08	0,01	0,48	2,06
	ceapă/praz/tulpină de țelină		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98
	Bors roșu	200	175	138	2,86	4,65	17,64	117,82
2	sfecclă		50	40	0,68		4,32	17,2
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	cartof		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smantina 15 %		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
	roșii proaspete		5	4,75	0,03	0	0,2	0,86
3	Carne de pui /curcan/ cu legume inabusite	75/100	357,5	258	24,57	12,8	29,92	253,23
	carne de pui		177	123	21,96	9,36	6,24	138,61
	cartofi		137	98	1,96	0,1	18,12	76,33
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	țelina rădăcină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Compot de fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
	Total Prânzul		708,5	556	33,08	20,9	83,91	590,79
Gustarea								
	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate cu mac	40	40	40	3,3	3,8	29,6	170,4
2	Suc de fructe 100% natural	150	150	150	0,2	0	17,5	64
	Total gustarea				3,5	3,8	47,1	234,4
Cina								
	Tartina cu brinza tare	10/30	41	40	5,8	3,68	15,36	125,1
1	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,6	0,38	15,36	80,1
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	Pîrjoală de pulpe de găină la aburi	50	93	64,5	11,21	5,93	4,45	103,63
	carne de pui		70	42	8,9	4,62		62,18
	ouă de găină de categorie «Exstra»		14	13,5	1,58	1,2	0,13	17,42
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	Terci de orz viscos cu unt	100	32	31	2,31	2,09	19,72	97,26
	Crupe de orz		30	29	2,3	0,45	19,7	82,3
	Unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	Ceai de plante	200	9,2	6,2	0,03	0,01	3,24	13,04
2	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total Cina				19,35	11,7	42,77	339,03
TOTAL PRIMA ZI - LUNI 31,65 lei md.					82,76	54,7	274,92	1827,52
Corelatia P-L-G 1.1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glicide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
	Terci de grîș cu lapte și semințe	150	195	195	10,08	13,6	31,89	291,13
	crupe de grîș		28	28	3,56	0,3	19,9	106,03
1	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		3	3	0	0	3,45	12,18
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	semințe		10	10	2	7	1	65
	Lapte cu cacao	150	155	155	4,77	4,08	10,47	102,29
2	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Tartina cu brînză cu cheag tare	12/30	43	42,5	5,64	3,73	14,4	128,52
3	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brînză tare 45%		13	12,5	3,24	3,37		48,42
Total Dejunul I					20,49	21,4	56,76	521,94
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
1	Legume proaspete/broccoli/conopidă/ardei dulci/roșii:	50	50	46,5	0,37	0	1,4	5,58
2	Supă de cartofi cu orez și smintina	250	142,2	114	4,32	4,54	16,33	124,68
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	orez		5	5	2	0,06	1,56	9,04
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	2,8	0	36
	tomate în suc propriu		15	14,3	0,09	0	0,6	2,57
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smantina 15 %		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Fileu de /curcan/ pui fiartă cu paste fierte	50/100	112,5	109	9,92	7,74	26,08	194,76
	carne de pui		75	72	9,8	4,1	2,8	55,78
	ceapă		3	2,52	0,04	0	0,24	1,06
	paste făinoase		30	30	0,06	0,36	23	108
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Compot de fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul					19,29	13,8	77,73	515,99
Gustarea								
	Covrigei fara grasimi hidrogenizate	50	50	50	5,5	1,32	39,5	192
2	Suc de fructe 100% natural	150	150	150	0,2	0	17,5	64
Total gustarea					5,7	1,32	57	256
Cina								
	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,46	8,56	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	Budincă de brînză	100	127,7	127	18,14	11,8	11,56	289,96
	brînză 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	făină de grâu		10	10	1	0	6,25	42,5
	pesmeti		2	2	0,2	0	1,25	8,5
	ouă de găină de categorie «Exstra»		14	13,5	1,58	1,2	0,13	17,42
	zahăr		3,5	3,5	0	0	2,97	10,6
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Chefir 2,5 %/iaurt natural	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
Total Cina					25,1	20,5	30,55	513,86
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI -31,65 lei md.					71,04	57	237,04	1876,79
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci de ovăz cu lapte pasteurizat/dovleac/stafide :	150	242	227	7,67	7,64	29,99	194,96
	crupe de ovăș		33	32,5	2,8	1,36	15,4	57,75
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	dovleac		50	35	0,35	0	2,1	9
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Ceai cu lapte	200	200	200	3,37	2,25	8,57	70,67
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	3,37	2,25	5,6	58,5
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Tartina cu unt	10/30	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					14,34	18,6	57,85	447,23
II Dejun								
1	Frunte proaspete (mere, banane, ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
1	Salata de sfecla cu stafide	60	87,2	62	1,02	4,66	11,7	64,48
	Sfecla stafide		75	50	0,85	1,98	5,4	21,5
	Stafide		10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	ulei vegetal presat la rece		2	2	0	1,98	0	17,98
2	Supă de cartofi cu tăitei și smântână:	250	130,7	103	3,17	4,78	21,29	138,4
	smantina 15 %		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei		10	10	1	0,13	7,4	36
	3	Pilaf de orez cu carne de bovina	50/150	148	144	10,2	9,28	28,89
carne de bovină			81	80	7,4	5,6	4,68	70,83
crupe de orez			35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
ceapă/praz			9	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov			9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,28
roșii în suc propriu			10	9,5	0,06		0,4	1,71
ulei de floarea soarelui			3	3	0	2,97	0	26,97
sare			0,5	0,5	0	0	0	0
4	Compot de fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
	Total Prânzul				19,07	20,2	95,8	626,21
Gustarea								
2	cornulet cu magiun	50	50	50	0,05	0,18	24,8	102,82
	Suc de fructe 100% natural	150	150	150	0,2	0	17,5	64
Total gustarea					0,25	0,18	42,3	166,82
Cina								
1	Pateu cu brinză	60	68,5	68	8,195	4,59	31,911	205,63
	făină		36	36	3,6	0,32	28	120
	unt 82,5 %		2,1	2,1	0,015	1,72	0,021	15,7
	zahar		1,4	1,4	0		3,46	12,18
	drojdie		0,5	0,5	0,1	0,03	0,15	1,47
	sare		0,5	0,5	0	0	0	0
	brinză de vaci 9 %		28	27,5	4,48	2,52	0,28	56,28
2	Pîrjoală de carne de pui copt la abur	50	75,5	66	12,53	7,44	7,85	116,49
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	unt 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ouă de găină de categorie «Extra»		14	13,5	1,58	1,2	0,13	17,42
	sare		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Piure de cartofi	120	140	124	2,43	3,67	19,39	116,1
	Cartofi		136	105	1,96	0,09	18,6	78,38
	lapte pasteurizat 2.5%		15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
Total Cina					27,655	11,3	66,651	516,22
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI -31,65 lei md.					61,775	50,2	277,6	1825,48
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IV – JOI								
Dejun								
1	Ou de găină fiert	40	40	40	4,52	3,48	0,35	49,79
	ou de găină de categoria extra		40	40	4,52	3,48	0,35	49,79
	Paste fierte	120	44	44	0,16	0,88	52,6	252
	Paste făinoase unt		40 4	40 4	0,06 0,1	0,36 0,52	23 29,6	108 144
2	Ceai cu lămâie	200	9,2	6,2	0,03	0,01	3,24	13,04
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai zahăr		0,2 3	0,2 3	0 0	0 0	0 2,97	0 12,17
3	Tartina cu brinză cu cheag tare	20/40	62	60	9,64	7,08	19,2	196,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brinză cu cheag tare 45 %		22	20	6,4	6,6	0	90
Total Dejunul I					14,35	11,5	75,39	511,63
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
	Tocana de legume	70	97	68,2	0,59	2,2	9,58	32,39
	dovlicii		65	40,3	0,29	0,19	2,78	5,85
	morcov		10	8	0,1	0,01	5,6	3,3
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
1	rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
1	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Supă țărănească	200	140,5	96,3	2,87	4,77	17,02	125,87
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	ceapa		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	varză		12,5	10,9	0,5	0,12	1,25	15,55
	ulei de floarea soarelui smantina 15 %		3 10	3 10		2,97 1,5		26,97 0,32
3	Bitoc de carne de pui/curcan/copt la aburi	50/5	62	53	10,78	7,04	7,24	106,29
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1	0	0,99	0	8,99
4	Terci de griu viscos	100	30,2	29,9	4,27	3,54	46,41	114,42
	Crupe de griu		26	25,7	4,25	0,26	46,37	84,5
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe uscate	200	35	35	0,74	0	25,15	101,89
	fructe uscate (mere)		30	30	0,74	0	20,2	81,6
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul					23,75	19,1	129,4	630,86
Gustarea								
	Placinta cu brinza	50	50	50	5,7	4	10	102,3
2	Băutura de lamiie	150	150	150	0,2	0	17,5	64
Total gustarea					5,9	4	27,5	166,3
Cina								
1	Carne de gaina /curcan/inabușită	50	105	98,4	15,14	10,3	1,76	168,98
	Carne de găină		82	79	14,9	7,3	0,4	135,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	ceapa		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	Piure de mazare	100	44,5	44,5	8,82	4,03	21,84	153,52
mazare		40	40	8,8	0,75	21,8	123,6	
sare		0,5	0,5					
unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
2	Ceai de plante	200	3,2	3,2	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Legume proaspete/broccoli/conopidă/ardei dulci/rosii:	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	Pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					27,57	14,8	47,17	447,05
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI -31,65 lei md.					48,28	45,3	266,96	1824,84
Corelatia P-L-G 1*0,9*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun								
1	Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	Terci de mei cu dovleac/stafide	150	80	72	6,28	12,7	34,15	267,63
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	dovleac		25	17,5	0,17	0	1,05	4,6
	stafide/seminte		10	10	2	7	1	65
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Ceai cu zahăr	200	3,2	3,2	0	0	11,9	12,17
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total Dejunul I					6,91	14,4	70,79	434,7
II Dejun								
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
1	Conopida sotata cu unt	50	108,5	58	0,61	1,64	0,23	35,96
	Conopida		106,5	56	0,6	0	0,21	21
	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	Supa de cartofi si fasole	200	111,04	84,3	5,13	3,16	19,13	76,55
	cartofi		53,6	33,8	0,76	0,04	7,33	30,87
	fasole		16,24	16	3,55	0,02	8,7	8,96
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,38
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	radacină patrunjel/tulpina țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2				
	Pește copt cu legume și mămăligă:	75/100	197,8	182	18,79	15,2	26,5	352,86
	pește		124,5	113	14,53	4,02		124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	făină de grâu		10	10	1	0	6,25	42,5
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	crupe de porumb		26,8	26,6	2,67	1,07	17,87	86,66
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Compot de fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul					28,61	21,5	79,57	656,34
Gustarea								
	Covrigi din făina integrală	50	50	50	5,5	1,32	39,5	192
2	Cișcă 2,6% grăsime	150	150	150	4,2	4,8	6,15	84,6
Total gustarea					9,7	6,12	45,65	276,6
Cina								
1	Legume proaspete/roșii	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Perisoare de carne de bovine la aburi	50	50	63,2	5,54	4,08	4,34	90,34
	carne de bovine		38	38	4,8	1,34	0	42,36
	piine de făina integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	14	0	0,99	0	8,99
	Cartofi cu broccoli copti la cuptor	100	182	137	2,7	0,1	17,6	93,6
	Cartofi		100	75	1,4	0,08	13,6	57,6
	broccoli		80	60	1,3	0,02	4	18
	ulei vegetal		2	2	0	0	0	18
2	Suc de fructe	150	150	150	0,2	0	17,5	64
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
Total Cina					11,13	4,6	55,84	336,59
TOTAL ZIUA A CINCEA - VINERI - 31,65 lei md.					56,81	46,5	266,85	1773,23
Corelatia P-L-G 1*0,9*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Terci de ovăz cu dovleac	200	103	87,5	6,46	12,7	33,22	264,01
	crupe de ovas		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	unt 82.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	stafide/seminte		10	10	2	7	1	65
	dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1
2	Ceai cu lămâie	200	9,2	6,2	0,03	0,01	3,24	13,04
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt 82.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					8,95	21,3	50,95	431,95
II Dejun								
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
1	Salata de morcov cu mere	50	65,2	54,8	0,49	4,98	5,23	66,34
	morcov		40	32	0,42	0,03	3,24	13,12
	mere		20	17,6	0,07	0	1,99	8,27
	ulei nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de cartofi cu perisoare	250	129,2	103	3,24	5,25	20,54	133,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui verdeata		3	3		2,97		26,97
	sare		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	santina 15 %		0,2	0,2	0	0	0	0
	smantina 15 %		10	10	0,28	1,5	0,32	20
3	Fileu de pui in sos rosu	50/40	131	106	10,94	9,06	5,66	149,44
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	Varza inabusita	100	173	144	105,32	7,59	9,92	82,82
	varză		130	105	105		2,02	11,63
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
ulei		3	3	0	0,27	0	27,06	
tomate in suc propriu		10	10	0,04	0,01	0,24	1,52	
faina de griu		10	10	0,08	7,3	6,3	35,8	
4	Compot de fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul					19,35	19,3	69,61	623,42
Gustarea								
	Iaurt 2,6 % fara adaos de zahar	125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5
	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	40	40	40	3,3	3,8	29,6	170,4
Total gustarea					12,92	6,17	47,72	282,9
Cina								
1	Paste fainoase coapte cu brinza cu cheag tare	120	51,5	50	4,89	9,46	23,03	212,9
	Paste făinoase		30	30	0,06	0,36	23	108
	brinză cu cheag tare 45 %		16,5	15	4,8	4,95	0	67,5
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	Conopida inabusita cu unt	50	107	58	0,71	1,66	0,22	20,76
	Conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8
unt 82,5%		2	2	0,01	1,66	0,01	14,96	
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Bautura de macies	200	25	25	0,34	0,54	21,4	89,2
	macies		20	20	0,34	0,54	16,6	71,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
Total Cina					8,34	12,1	59,05	402,96
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI -31,65 lei md.					50,02	58,9	242,33	1810,23
Corelatia P-L-G 0,9*09*4,1								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci de hrisca cu lapte	150	192,5	192	8,6	3,7	34,25	225,29
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
2	Ceai cu lămâie	200	9,2	6,2	0,03	0,01	3,24	13,04
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Tartină cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				11,93	12,4	56,78	419,93
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	60	78,5	65,6	1,13	3,11	17,78	101,37
	Sfecla		55,5	42,6	0,79	0	5,18	21,4
1	Prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	50
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	29,97
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	200	164,7	142	2,34	4,64	13,66	104,89
	smantina 15 %		10	10	0,28	1,5	0,32	20
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varza		70	56	0,45	0	3,02	17,36
	telina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	3	Carne de bovina înăbușită	40/30	107	103	12,95	18,2	9,16
carne de vită			64	64	12,09	7,93	0	68,33
morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă			10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
roșii în suc propriu			10	10	0,54	0	1,5	8,5
ulei de floarea soarelui			3	3	0	2,97	0	26,97
faina de griu			10	10	0,08	7,3	6,3	35,8
3	Terci de orz viscos cu unt	100	27,2	27,2	5,56	4,27	31,12	153,04
	crupe de orz		22	22	5,53	0,17	31,07	115,64
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul					25,53	31,6	87,86	520,39
Gustarea								
	covrigei de tarite	50	50	50	5,5	1,32	39,5	192
2	Suc de fructe 100% natural	150	150	150	0,2	0	17,5	64
Total gustarea					5,7	1,32	57	256
Cina								
1	Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor	150	184	176	22,85	15,9	19,39	374,42
	brinza de vaci 9 %		120	115	19,2	10,8	1,2	241,2
	făină de grâu		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	ouă de găină de categorie «Extra»		20	17,4	2,26	1,67	0,18	24,88
	zahăr		3	3	0	0	2,97	10,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	3	Tartina cu magiun	10/30	40	40	2,64	0,51	24,18
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	18,6	80,1
	magiun		10	10	0,24	0,09	5,58	21,78
Total Cina					29,99	16,6	48,07	545,3
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI -31,65 lei md.					73,61	61,9	264,71	1810,62
Corelatia P-L-G 1,1*1*4								

Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
----------	---------------------	-----------------------	------------------	---------------	----------------	--------------	---------------	----------------------------

ZIUA A OPTA - MIERCURI

Dejun

		150	188,3	188	6,9	3,66	33,05	217,09	
1	Terci de orez cu lapte			33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	crupe de orez			150	150	4,5	3	7,5	78
	lapte pasteurizat 2.5%			5	5	0	0	4,95	20,29
	zahăr								
2	Lapte pasteurizat fiert 2.5%			150	150	4,5	3	7,5	78
3	Tartină cu unt :	40/10		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	pâine din făină de grâu integrală			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	unt 72,5%								
Total Dejunul I						14,7	15,3	59,84	476,69

II Dejun

		150	150	135	0,46		15	69
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale ect.)							

Prânz

		50	50	47,5	0,29		2	8,55	
1	Legume proaspete/rosii,ardei								
	Rasolnic cu cartofi,arpacas	200/5	133,2	105	3,01	4,75	18,89	125,33	
	smantina 15 %			10	10	0,28	1,5	0,32	20
	cartofi			80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă			10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeată			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas			7	7	0,7	0,1	4,2	21
	ulei de floarea soarelui			3	3	0	2,97	0	26,97
	ceapă			10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare			0,2	0,2	0	0	0	0
3	Chiftelute de carne de pui /curcan/cu sos	60/30	129	98,4	13,51	6,88	10,81	166,76	
	carne de găină/curcan			84	67	11,8	3,78	0	81,5
	ceapă/praz			10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui			3	3		2,97		26,97
	roși			10	10	0,27		0,75	8,5
	faina de griu			12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	Terci de porumb viscos	100	30,8	30,8	2,69	4,35	17,91	116,58	
	crupe de porumb			26,8	26,8	2,67	1,07	17,87	86,66
	unt 72,5%			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Compot din fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97	
	fructe proaspete (mere)			50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr			5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe si acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150	
Total Prânzul						21,49	13,1	65,62	608,19

Gustarea

		20	20	20	1,6	1,9	14,8	85,2	
	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate								
	miez de nuci			20	20	3,04	13	2,74	140,48
Total gustarea						4,64	14,9	17,54	225,68

Cina

		20/30	55	55	4,8	7,15	22,24	187,1	
1	Tartina cu magiun și semințe			10	10	2	7	1	74
	susan			15	15	0,37	0,15	0,84	33
	Magiun			30	30	2,43	0,36	20,4	80,1
	pâine din făină de grâu integrală								
	Coltunasi lenosi de brinza cu unt	100	94	91,8	14,51	9,62	8,18	213,47	
	brânză de vaci 5%			76	75	12,6	6,84	0,76	152,76
	faina de griu			10	10	1	0,1	7,3	35,8
	ouă de găină de categorie «Extra»			6	4,8	0,9	1,04	0,1	9,95
	unt 82,5%			2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
2	Ceai cu plante	150/3	9,2	6,2	0,03	0,01	3,24	13,04	
	iamie			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr			3	3	0	0	2,97	12,17
	Ceai			0,2	0,2			0	0
Total Cina						19,34	16,8	33,66	413,61

TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI -31,65 lei md.

corelatia P-L-G1*1,1*3,9

Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUA - JOI								
Dejun								
1	Terci de griu cu lapte și dovleac	150	236	221	13,13	7,36	60,97	226,4
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9,1
2	Cacao cu lapte	150	159	156	4,53	3,01	10,74	91,04
	Cacao cu lapte		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Tartină cu unt și brinză cu cheag tare:	10/10/30	51	50	5,69	11,9	20,49	199,9
3	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	20,4	80,1
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	total dejunul I				23,35	22,2	92,2	517,34
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale ect.)	150	150	135	0,46		15	69
Prânz								
1	Conopida sotata cu unt	50	110	61	0,73	4,15	0,24	43,2
	conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8
1	unt 72,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
2	Supă de legume și smântână:	200	176,2	146	3,08	4,68	34,84	114,81
	smantina 15 %		10	10	0,28	1,5	0,32	20
	cartofi		80	64	1,2	0,05	11,49	48,38
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71	
3	Peste merluciu inabusit in legume	60	160,7	145	15,77	10,1	7,26	221,38
	peste		124,5	113	14,53	4,02		124,83
	faina de griu		10	10	1	0,1	6,7	35,8
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodasta		0,2	0,2	0	0	0	0
	Cartofi fierti cu unt	100	124,6	104	1,76	3,36	16,52	99,39
cartofi		120,6	99,5	1,74	0,08	16,48	69,47	
unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
4	Limonada/suc	200	20	19	0,09	0,03	5,76	22,9
	lamie		15	14	0,09	0,03	0,81	2,61
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul					25,93	23,8	72,1	651,68
Gustarea								
	Vatrusca cu brinza	50	50	50	5,7	4	9	100,5
2	Bautura de lamie	150	150	150	0,2	0	17,5	64
Total gustarea					5,9	4	26,5	164,5
Cina								
1	Omleta din ou de gaina cat.extra cu brinza tare	60	89	80,2	10,34	12,7	0,59	162,89
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,72	5,2	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	3,96	0	35,96
	brinza tare 45 %		11	10	3,2	3,3	0	45
	Terci de hrisca cu unt	100	40,7	40,5	4,12	3,6	21,83	149,44
crupe de hrisca		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127	
unt 82,5%		3	3	0,02	2,9	0,03	22,44	
sare		0,2	0,2	0	0	0	0	
2	Ceai cu zahăr :	150	3,2	3,2	0	0	2,97	12,17
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină de grâu integrală	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Total Cina					16,89	16,7	39,79	404,6
TOTAL ZIUA A NOUA - JOI -31,65 lei md.					72,53	66,7	245,59	1807,12
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
	Taitei de ou copti cu brinza cu cheag tare	150	67	66	10,45	7,06	38,52	261,82
1	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		12	11	3	3,1	0	44,7
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Ceai cu lamiie	150/3			0,03	0,01	3,24	13,04
	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,49	8,56	20,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	20,4	80,1
	unt 72,5%							
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					12,97	15,6	62,25	429,76
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale ect.)	150	150	135	0,46		15	69
			150	135	0,46	0	15	69
Prânz								
1	Vinegreta de legume fierte	40	52,61	42,8	0,83	2,94	6,9	56,69
	sfecla		19,51	17,3	0,24	0	1,56	6,91
	morcov		9,5	7,5	0,12	0,01	0,67	3,14
	cartofi		20,6	15	0,47	0,02	4,67	19,67
	ulei floarea soarelui nerafinat		3	3		2,91		26,97
2	Supă de cartofi cu mazare	200	118,2	87	5,48	3,43	26	144,97
	cartof		77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazare		15	15	3,34	0,26	8,17	46,35
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	
3	Fileu de curcan/pui copt cu legume	50/30	111	101	14,78	7,97	2,21	119,34
	Fileu de pui		68	65	14,4	5,68	0	81,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,28	0	26,97
	Orez fiert	100	26,2	26,2	2,41	3,97	20,62	107,92
	crupe de orez		22	22	2,39	0,69	20,58	78
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul					27,35	19,8	56,75	590,17
Gustarea								
	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	40	40	40	3,3	3,8	29,6	170,4
2	Suc de fructe 100% natural	150	150	3,3	3,8	0	17,5	64
Total gustarea					7,1	3,8	47,1	234,4
CINA								
	Budincă din legume	150	261,2	182	3,72	4,19	17,57	203,42
1	cartofi		106	60	0,58	0,04	5,6	89,4
	varza		56	40	0,32	0	2,16	12,4
	pesmeti		8	8	0,8	0	5	35
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8	1,13	0,85	0,35	12,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapa		19	16	0,27	0	1,22	5,4
	morcov		58	46	0,6	0,02	3,2	18,86
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ceai de plante cu lamiie	150/3			0,03	0,01	3,24	13,04
	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Tartină cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%							
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Cina					14,15	12,9	40,1	398,06
TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI -31,65 lei md.					54,93	52,1	221,2	1721,39
corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								