



COORDONAT
Șef Direcție CSP Chișinău
Dna Eudochia Tcaci
2024



APROBAT
Administrator ÎMAP „Liceist”
Dna Ana Pascal
2024

MENIU-MODEL
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurie
/5- 7 ani/ cu regim de activitate de 10,5 ore
ÎMAP ”Liceist” (sectorul Buiucani și sectorul Centru) pentru
anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)

Chișinău 2024

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun - varianta I								
1	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Terci din ovas pe lapte natural	200	139,8	139,5	5,31	4,8	27,59	203,93
	fulgi de ovăs		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
3	Ceai cu zahar	150	4	53	0	0	2,97	12,17
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
Total -Dejunul I					7,8	13,36	45,06	371
Dejun - II								
1	Fructe proaspete (mere)	140	155,4	140	0,52	0	15	69
Prânz								
1	Salata de legume proaspete cu seminte de susan	50	72,95	57,24	2,15	6,52	4,07	74,6
	varză proaspătă		41	32	0,61		1,25	5,2
	morcov		6,25	5	0,08	0	0,44	2,07
	ceapă/praz/tulpină de țelină		6	5,04	0,08		0,48	2,13
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)p/t		11,5	7	0,38	0,02	0,9	5,5
	seminte de susan		5	5	1	3,5	1	32,7
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si smintina	200	93,2	76,33	2,63	4,45	18,06	124,37
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,08
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui la abur	50	62,2	55,2	11,26	8,48	7,73	140,47
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	59,5
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Râșcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hriscă viscoasă	100	28	27,2	2,92	2,95	18,94	175,9
	crupe de hriscă		25	24,2	2,9	0,49	18,9	152,5
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere,pere)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală		50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total- Prânzul					23,46	23,84	79,83	671,04
CINA								
1	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	75,2	67,4	7,22	6,51	0,59	90,92
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Cartofi fierți	100	157,2	101,2	1,73	2,54	16,28	91,83
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,24	68,43
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				

3	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2	
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
4	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1	
	Total cina				11,93	15,45	36,34	312,05	
	Total zi				43,71	52,65	176,23	1423,09	
	Corelatia P-L-G 1*1*4	portul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg cor					Costul per/zi -44,70 lei		

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA - MARȚI								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt si magiun	5/10/30	45	45	2,68	4,56	20,09	139,5
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 % de Râșcani		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	magiun de fructe		10	10	0,25	0,1	5,64	22
2	Terci de gris rar cu stafide pe lapte pasteurizat	200	153	153	3,23	3,99	33,43	255,07
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Ceai cu zahar,lamiie	150/5	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul I				5,97	8,57	57,03	408,48
Dejun/gustarea /- II								
	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	125	100	0,52	0	15	46
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	30	30	35	0,17	0	1,2	5,13
	rosii proaspete		30	35	0,17	0	1,2	5,13
2	Ciorbă din varza pr. cu cartofi si smântână	200	167	143,28	2,17	4,16	12,88	89,67
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,08
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	40/50	145,3	98,7	11,15	17,3	10,94	173,23
	carne de bovină(porcină)		103,1	66	10,04	11,3	2,9	79,18
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Cuscus fiert	100	38,2	38,2	3,52	2,91	25,94	149,4
	cuscus		35	35	3,5	0,45	25,9	126
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere,gutuie)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99

	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total Prânzul				19,48	25,81	73,96	573,13
CINA								
1	Biscuiti farmiciosi cu susan/jara grasimi hidrogenizate, adaos si E-ai/	25	25	25	2,1	2,4	18,5	106,5
2	Terci de mei cu dovleac	150	83	75	9,47	4,09	44,39	239,04
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0		9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
3	chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	Total cina				16,07	6,59	67,39	414,54
	Total zi				42,04	40,97	213,38	1442,15
	Corelatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp						Costul: zi -44,70 lei

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul - I								
1	Tartina cu brânză tare ,45 % grăsime	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci de hrisca cu lapte	150	122,5	122	6,53	7,05	32,4	259,8
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2,5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Ceai cu zahar,lamie	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - I					12,19	10,73	50,31	398,81
Dejunul - II								
	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
Prânz								
1	Salată de sfeclă rosie cu prune uscate si seminte	50	67,4	56,2	1,52	5,17	11,6	92,25
	sfeclă		51,2	40	0,75	0	4,8	18,6
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	27
	seminte de in		3	3	0,6	2,1	0,5	19,65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Supă cu tăitei și smântână:	200	145,7	115,6	3,61	4,3	26,61	138,19
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	75	1,73	0,08	16,42	57,47
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tăitei de casă		10	10		0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	143,7	134,6	13,72	11,27	27,36	156,95
	piept de pui refrigerat		74	68	10,92	4,62	3,15	88
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	6
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare		0,2	0,2				
4	Compot de fructe uscate	150	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total Prânzul					23,52	22,18	103,72	572,43
CINA								
1	Budincă din brinză de vaci	100	122,6	131	18,56	12,51	16,45	296,24
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	lapte pastirezat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	ou cat.extra		9,6	8	1,7	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74

2	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Cina				22,04	17,33	26,7	380,76
	Total zi				39,54	50,54	202,91	1441,71
	Corelatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp				Costul:per/ zi -44,70 lei		

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Mașă Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun-I								
1	Tartina cu unt pe biscuit	10/25	35	35	2,11	10,58	18,6	181,3
	biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/ unt "de Râșcani", 82,5%		25	25	2,05	2,38	18,5	106,5
			10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	155	155	5,89	8,58	25,38	201
	Tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
3	Ceai cu lamie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total Dejunul-I				8,07	20,82	49,47	401,44
Dejunul /gustarea/ - II								
	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,52	0	15	69
Prânz								
	Salata vitaminică cu seminte de floarea soarelui	50	66	52,5	1,48	6,53	7,13	79,07
1	morcov		40	32	0,41	0,03	3,24	13,12
	mere proaspete		18	12,5	0,07	0	2,89	6,25
	seminte de floarea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	1	32,7
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
2	Ciorba de fasole	200	95,82	83	5,16	3,15	19,28	77,44
	cartofi		53,6	33,8	0,76	0,04	7,33	30,87
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		16,02	16	3,55	0,02	8,7	8,96
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Perişoare de carne de porcina cu sos de legume	50/25	70,5	57,5	11,25	9,65	9,67	155,61
	carne de porcina dezosată refrigerată		50	37	10,04	4,3	2,9	38,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeti		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	rosii in suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	21,48
	telina		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	sare iodată		0,5	0,5				0
4	Bulgur fiert	100	37	36,67	3,94	3,61	21,93	146,55
	bulgur		33	32,67	3,92	0,33	21,89	116,63
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		2	2				
5	Compot de fructe uscate	150	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine de faina integrală		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total Prânzul				26,5	24,38	96,16	643,71
CINA								
1	Dovlicei/broccoli/ sotat cu unt	50	109	58,2	1,21	2,46	0,46	35
	dovlicei proaspeti		106	55	1,19		0,42	11,6
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Pireu de cartofi	150	170	128	2,76	0,51	21,52	96,8
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte pasterizat ,2,5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4

	sare iodată		0,2	0,2					
3	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14	
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	Total cina:				8,34	6,07	55,42	295,03	
	Total zi				43,43	51,27	216,05	1409,18	
	Corelatia P-L-G 1*1*4		Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp				Costul:per/ zi -44,70 lei		

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun-I								
1	Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	20/30	40	40	8,8	7,02	14,4	170,1
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Cuscus cu lapte	150	127	127	4,92	4,4	23,78	160,62
	cuscus		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,28	3,72	9,95	87,52
	lapte pasteurizat ,2,5 % grasimi		100	100	3	1	5	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -I					17	15,14	48,13	418,24
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Fructe proaspete (mandarine,ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
Prânz								
1	Conopida/broccoli/ copt	50	96	53	0,95	2,97	6,05	51,05
	conopida/broccoli/		93	50	0,95		6,05	24,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	200	156,2	125,07	3,83	4,25	11,9	107,64
	sfeclă		50	40	1,68	0	0,6	17,2
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Fileu de peste copt cu legume	50	134,5	119,3	8,67	8,17	3,47	151,25
	fileu de pește de mare congelat (merluciu)		83	75	7,9	2,2		83,22
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu unt	100	29,2	28,95	2,99	3,53	16,62	118,28
	crupe de porumb		25	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare odată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere,gutuie)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală		50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total Prânzul					20,94	20,36	69,07	583,92
CINA								
1	Covrigei /fara grasimi hidrogenizate/cu mac	25	25	25	2,7	0,75	19,2	80
2	Tartină cu fileu pui /curcan/copt	30/30	75,2	72,2	10,52	12,57	0,04	185,99
	fileu de pui		38	35	8,1	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97

	sare iodată		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total cina				13,52	13,32	35,74	334,99
	Total zi				52,26	49,02	163,44	1375,15
	Corelația P-L-G 1*1*4		Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp				Costul:per/ zi -44,70 lei	

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA – LUNI								
Dejun-I								
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
1	Terci din crupe de griu cu lapte	150	105	104,8	4,81	6,55	23,87	203,49
	crupe de griu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Covrig (fara grasimi hidrogenizate)	20	20	20	2	0,6	15,9	64
	Ceai cu zahar,lamiie	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - I					9,36	15,73	57,78	436,3
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Fruite proaspete (portocale ect.)	100	142	100	0,52	0,07	8,5	46
PRÎNZUL								
1	Legume proaspete portionate	30	30	35	0,17	0	1,2	5,13
	ardei capia		30	35	0,17	0	1,2	5,13
2	Supă de cartofi cu zdrente	200	131,2	105	2,96	3,75	26,12	114,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	zdrente/paste/		20	20	0,8	0,1	11,8	29,8
	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/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de pui (curcan) în sos rosu	50/40	124	98,8	14,94	7,08	5,66	146,41
	fileu de pui/curcan/refrigerat		68	50	9,36	3,96	2,7	86,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	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		5	5	5	0,1	3,7	17,9
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Fasole fierte	100	49,2	49,2	10,09	2,92	24,76	162,08
	fasole		46	46	10,07	0,46	24,72	138,68
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total prinz		50	50	32,66	15,19	88,77	584,17
CINA								
1	Legume proaspete/rosii/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	84	56	11,67	7,19	4,36	109,61
	pulpe de pui dezosate refrigerate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
3	Legume inabusite	100	139,4	109,6	1,33	6,39	10,48	76,18

cartofi		55,6	40	0,75	0,08	7,14	30
varza albă		50	40	0,32	0	2,16	12,4
ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84	3,53
morcov		10	8	0,02	3,28	0,04	3,28
tomate in suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
sare iodată		0,8	0,2				
4 Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Total cina				16,27	19,98	36,31	323,64
Total zi				58,81	50,97	191,36	1390,11
Corelatia P-L-G 1*1*4		Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp			Costul: per/ zi -44,70 lei		

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA- MARȚI								
Dejun I								
1	Tartina cu brânză cu cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci de mei cu dovleac/stafide	150	80	72	1,53	5,73	39,2	235,64
	crupe de mei		35	34,5	1,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		5	5	0		4,7	17,4
	dovleac		25	17,5	0,25		1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	Total Dejunul -I				13,13	13,39	63,6	464,74
Dejunul /gustarea/- II								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	114	100	0,4	0	11,34	49
PRINZUL								
1	Salată vitaminică cu mazare verde	60	72,55	59,72	1,26	3,02	6,67	74,9
	varză proaspete		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde /fără conservanți, 1,1 gr sare, prelucrată termic/		17	15	0,04	0	1,19	14,96
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floare soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		5	5	0,9	0,05	1,6	13,2
	zahăr		2	2	0	0	1,9	5,2
2	Borș rosu /sfeclinic/cu smintana	200	159,06	135,68	2,1	4,16	13,51	108,73
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfeclă		50	40	0,03	0,01	0,15	17,2
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	50/30	93,2	82,4	11,68	10,45	18,7	158,08
	fileu de pui/curcan/ refrigerat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97	6,67	26,97
	sare iodată		0,2					
	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 rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		3	3	0,4	0,09	2,7	10,74
4	Terci din hrisca	100	49	48,75	0,59	3,56	18,94	159
	crupe de hriscă		46	45,75	0,57	1,1	18,9	135,6
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare		0,2	0,2				
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total prinzul				20,3	22,63	95,97	685,75
CINA								
1	Omletă naturală cu legume	140/5	74,2	135,8	10,21	9,56	3,9	141,05
	Ou fiert cat. "Extra"		2	69,6	9,05	6,96	0,7	99,53
	lapte pasteurizat 2.5%		30	30	0,9	0,6	0,8	15,6
	roșii pr.		20	19	0,11	0	1,5	3,42
	ardei pr.		20	15	0,15	0	0,9	4,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0

2	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14	
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
3	Pâine din făină fortificată cu acid folic și Fe	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1	
	Total -cina				21,76	18,54	24,49	240,29	
	Total zi				55,59	54,56	195,4	1439,78	
	Corelatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp					Costul:per/ zi -44,70 le		

N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun-I								
1	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
2	Terci de orez cu lapte	150	113,3	113	10,8	2,91	31,15	214,2
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -I					16,74	16,35	55,89	453,62
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Fructe proaspete (banane)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,17
Total Dejunul -II								
PRINZUL								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte de in	50	58,75	50,2	0,97	3,04	11,6	92,91
	Sfecla		45,75	37,2	0,8	0	5,3	21,44
	seminte de in		2	2	0	1,9	0	17,5
	prune uscate fara simbure		10	10	0,17	0,07	6,3	27
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina	200	138	111,3	3,17	4,31	20,71	112,7
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	20,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		2	2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	40/30	135,1	94,4	10,57	17,56	5,05	147,13
	carne de bovină (porcină) dezosată refrigerată		103,1	66	10,04	11,3	2,9	79,18
	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		3	3		2,97		26,97
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci de porumb viscos	100	45,2	24,2	2,82	3,34	15,46	94,32
	crupe de porumb		20	20	2,8	0,06	15,42	64,4
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere, pere, gutuie)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamiie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	50	50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total prinzul					22,03	29,69	83,85	602,76
CINA								
1	Papanasi de brinza de vaci la cuptor	100	111,2	109,9	16,06	13,12	6,64	238,64
	brinza de vaci 9 %		92	92	14,6	8,19	0,9	182,9
	faina integrală		3	3	0,3	0,03	2,17	10,7
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt, 82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei vegetal rafinat		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
2	chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
Total cina					20,56	13,22	11,14	307,64
Total zi					42,61	59,56	173,06	1453,19
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp Costul/per/ zi -44,70 lei								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejun I								
1	Tartină cu magiun/dulceata /	30/30	60	60	3,15	0,66	31,32	146,1
	pâine din făină fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		30	30	0,75	0,3	16,92	66
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	156	156	9,68	4,01	44,23	306,74
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	1,5		2,89	10,44
3	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I					12,9	6,33	81,04	471,98
Dejunul /gustarea/ - II								
1	Mere coapte cu nuci	65/5	92	81	0,32	0	9,15	73,05
Prânz								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	200	120,2	87	5,48	3,43	26	128
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		15	15	3,34	0,26	8,17	46,35
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2				
3	Pîjoală de carne pui/curcan/ cu sos de legume	50	123,5	90,4	11,76	10,54	13,48	190,93
	pulpă de pui/curcan/dezosată refrigerată		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,5	0,5				
	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 rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		3	3	0,4	0,09	3,7	31,34
	ardei grași/telină		10	7,5	0,08	0,09	0,45	2,25
4	Piure de cartofi	100	170,2	128,2	2,76	0,51	20,52	96,8
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte pasteurizat 2,5 %		20	20	0,6	0,4	0	10,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,merc,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		50	50	4,3	1,44	23	123,8
Total Prânzul					24,96	15,92	100,15	609,32
Cina								
1	Tartină cu fileu pui /curcan/copt	30/30	75,2	72,2	16,56	12,57	14,44	185,99
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0

	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1	
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5	
	Total cina				19,06	16,32	19,44	248,49	
	Total zi				57,24	38,57	209,78	1402,84	
	Corelatia P-L-G 1*1*4	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp					Costul:per/ zi -44,70 lei		

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
ZIUA A ZECEA- VINERI									
Dejun-I									
1	Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	10/30	40	40	5,6	3,72	14,4	125,1	
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45	
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1	
2	Ou fiert de găină ,cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
3	Cuscus fiert cu unt	150	40	39	6,33	4,43	55,65	164,15	
	cuscus		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75	
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	sare iodată		2	2	0	0	0	0	
4	Ceai cu zahar,lamiie	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91	
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0	
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17	
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74	
	total dejunul -I				17,08	12,09	73,95	359,14	
Dejunul /gustarea/ - II									
2	Fructe proaspete (portocale, ect.)	100	125	100	0,52	0	15	46	
PRINZUL									
1	Broccoli /dovlicei/sotat cu unt	50	111	110,2	0,72	3,28	0,25	50,92	
	broccoli proaspata		107	106	0,7		0,21	21	
	unt ,82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	sare iodată		0,2	0,2					
	Supă de legume și smântână:	200	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	104,81	
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10	
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	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		0,8	3,53	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare iodată		2	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	Fileu de pește copt în rola	50	114	102,4	8,74	5,24	4,94	123,56	
	fileu de pește de mare congelat (merluciu)		83	75	7,9	2,2		68,3	
	faina de griu		6	6	0,6	0,06	4,38	21,48	
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
	sare iodată		2	2	0	0	0	0	
4	Orez inabusit cu legume	100	57,2	53,6	1,71	3,69	13,87	155,93	
	boabe de orez		33	33	1,45	0,4	12,47	119,2	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0	
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35	
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
6	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		50	50	4,3	1,44	23	123,8	
	Total prinzul				19,27	19,5	97,63	617,37	
CINA									
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55	
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94	
2	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	150	71	70	12,45	9,36	38,52	284,12	
	taitei de casă		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2	
	brinza cu cheag tare 45%		16	15	5	5,4	0	67	
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
3	Suc de fructe natural /zahar <5 gr /100 ml/	150	150	150	0,3				
	Total cina				13,04	9,36	57,02	361,67	
	Total zi				49,91	40,95	243,6	1384,18	
	Corelatia P-L-G 1*1*4								
		Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
							Costul:per/ zi -44,70 lei		