

„COORDONAT”

Şef al CSP

Municipiului Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT

Directorul Întreprinderii

Municipale de Alimentaţie

Publică „Bucuria -EL”



Simion Untila

MENIU-MODEL

**pentru instituţiile preşcolare subordonate Direcţiei Educaţie
Tineret şi Sport din sect.Botanica al Municipiului Chişinău pe
perioada iarna-primăvara a
anului 2021-2022**

06.12.21

Meniu model unic pentru copii din instituțiile de educație timpurie (5-7 ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore pentru anul 2021-2022 sezon (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci vâscos din orez cu fructe (mere,bostan,caise,stafide)	1/200/50		6,28	5,18	29,52	250,91
Orez	34,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Lapte ,2,5 % grăsimi	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
Fructe proaspete, stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/30		2,46	8,56	14,45	57,55
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	12,60
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	44,95
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din legume	1/50		0,48	5,02	5,78	62,49
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	5,00	4,50	0,08	0,01	3,00	1,41
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și arpacaș și smântină (prelucrat termic)	1/200/5		1,71	2,83	15,43	75,91
Varză proaspătă	20,00	16,00	0,13	0,00	0,86	4,96
Cartofi	53,40	38,40	0,77	0,04	7,31	30,76
Mazăre verde	9,20	9,20	0,46	0,02	1,20	3,68
Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Ceapă	9,60	8,06	0,14	0,02	5,89	2,58
Smântină (grăsimea pînă la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în suc propriu	6,40	6,40	0,06	0,03	0,19	1,22
Rădăcină de țelină	5,60	3,92	0,03	0,01	0,12	0,63
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bitoc tocat din carne pui/vită la aburi	1/75		31,11	6,64	9,80	116,46
Carne de pui	63,00	55,00	30,00	4,84	3,30	65,45
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	13,50	13,50	1,09	0,16	6,48	36,05
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase fierte	1/100		3,53	3,33	25,95	42,00
Paste făinoase	35,00	35,00	3,50	0,46	25,90	14,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200					
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Pîine	1/30/25		4,95	1,65	26,40	141,90
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
Gustare de după-amiază						
Chiflă cu scortîșoară	1/50		2,62	3,31	20,41	124,98
Făină de grîu	25,00	25,00	2,50	0,25	18,25	89,50
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,10
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Apă	18,70		0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,10	0,1	0,09	0,19	0,13	0,08
Scortîșoare	0,70	0,7	0,00	0,10	0,00	0,00
Suc, 100 % natural, zahăr 5gr per 100 ml	1/200	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
Cină						
Salată vitaminoasă cu semințe de (în,floarea soarelui,susan)	1/55/5		0,58	8,24	2,89	71,22
Morcov	30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,0

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din griș cu lapte	1/200		8,06	2,86	33,37	67,60
Griș	37,00	36,82	4,16	0,26	26,87	0,00
Lapte ,2,5 % grăsime	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	0,00
Ou de găină dietetic fiert (categoria extra)						
Tartină cu magiun	1/5/25		2,15	0,35	14,82	7,80
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	0,00
Magiun de mere	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	7,80
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Gustare de dimineață						
Frunte proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,54	1,99	3,50	0,00
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	0,00
Morcov	8,50	6,80	0,09	0,01	0,48	0,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	0,00
Borș cu sfeclă, cartofi, smântână (prelucrat termic)	1/200		2,28	9,10	15,15	10,80
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	8,21	4,32	0,00
Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	0,00
Morcov	13,00	10,40	0,14	0,01	0,73	0,00
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	0,00
Tomate în suc propriu	20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125,00	26,73	9,31	6,61	166,62
Pulpă de găină	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101,92
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Tomate în suc propriu	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	17,90
Sare iodată	0,50	0,50	-	-	-	-
Terci viscos din grâu	1/100		3,04	3,12	16,64	115,66
Crupe de grâu	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	7,94	32,85
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Chiflă (achiziționate)	1/50	50,00	5,00	0,80	25,00	128,50
Chefir neindulcit	1/200	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
Cină						
Paste fierte cu unt, brânză cu ceag tare	1/100		3,53	3,33	25,95	153,30
Paste făinoase	35,00	35,00	3,50	0,46	25,90	126,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ceag tare (45 % grăsime)	10,42	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Lapte fiert, 3.2 %	1/200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			55,00	51,00	210,08	1047,77
Raportul proteine/lipide/glucide			1,05	1,0:	4,20	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din grîu cu lapte	1/200		4,50	3,10	19,10	244,32
Grîu	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
Lapte,2,5 % grăsime	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
Tartină cu unt Țărănesc	1/5/25		2,06	4,40	12,05	104,15
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte fiert(2,5 % grăsime)	1/200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din legume de sezon(naturale ori coapte)	1/50		0,84	2,00	3,01	103,04
Roșii	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Varză proaspătă	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Supă cu cartofi cu tăieței de casă	1/200		2,83	2,20	22,92	120,73
Cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
Paste făinoase	10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Pește „Macrou” înăbușit cu legume	1/70/50		12,05	15,16	2,02	119,75
Pește de mare „Macrou”	110	62,7	10,66	2,95	0,00	91,54
Ceapă	15	12,6	0	5,29	0,88	5,17
Morcov	15	12	0,01	4,92	1,14	5,04
Ulei rafinat	2	2	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,5	0,000	0,000	0,000	0,00
Terci vîscos din arpacaș	1/100		0,05	3,19	16,37	106,37
Arpacaș	25,00	24,75	0,03	0,32	16,34	80,19
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	4,97	20,68
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Pâine	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Gustare de după-amiază						
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	1/25	25,00	3,40	0,75	19,70	80,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Cină						
Pîrloală din carne pui/vită la aburi	1/75		31,11	6,64	9,80	54,05
Carne de pui	63,00	55,00	30,00	4,84	3,30	0,00
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	18,00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	13,50	13,50	1,09	0,16	6,48	36,05
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți	1/100		2,16	0,11	20,52	76,03
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi	132	95,04	1,9	0,1	18,06	76,03
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,02	6,61
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/25	25	2,25	0,75	12,00	64,50
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			68,65	57,20	214,15	1488,55
Raportul proteine/lipide/glucide			1,3:	0,83	4,10	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos dinfulgi de ovăz cu lapte, unt	1/150		7,33	6,80	49,36	229,48
Fulgi de ovăz	50,00	49,50	5,94	2,90	32,67	122,88
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Lapte, 2,5% grăsime	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
Tartină cu brinză cu cheag tare	1/10/25		4,53	2,89	14,70	104,00
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25	25	2,03	0,30	12,00	66,75
Brinză cu cheag tare tare (45%)	10,00	9,60	2,50	2,59	2,70	37,25
Ceai cu zahăr, lămâie	1/200/7		0,00	0,01	16,58	31,80
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din legume	1/50		0,35	4,95	2,23	58,48
Tomate	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Ardei dulci	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă din varză proaspătă și cartofi	1/200		0,93	2,02	7,28	67,68
Varză	70,50	56,40	0,45	0,00	3,05	17,48
Cartofi	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,05	0,00	0,15	0,85
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Chifteluțe din carne de pasăre cu sos	1/60/60	92,78	17,68	16,87	0,02	83,15
Carne de pui	61,44	46,08	9,58	4,06	2,76	54,84
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Terci viscos din mei cu unt	1/150		3,84	5,56	25,34	168,38
Mei	35,00	34,65	3,81	1,46	25,29	130,98
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	32,85
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Pîine	1/30		2,43	0,36	14,40	77,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Chiflă (achiziționate)	1/50	50,00	5,00	0,80	25,00	128,50
Compot din citrice	1/200		0,10	0,00	7,07	36,85
Portocale	75,00	52,50	0,47	0,05	5,78	24,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Cină						
Fileu de pui fiert	1/50		10,48	4,44	3,02	59,98
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	4,44	3,02	59,98
Ragu din legume	150,00		2,52	2,07	13,76	78,91
Cartofi	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
Morcov	34,00	27,20	0,35	0,03	1,90	11,15
Varză	29,00	23,20	0,19	0,00	1,25	7,19
Mazăre conservată	18,00	18,00	0,90	0,04	2,34	7,20
Ceapă	35,00	29,40	0,50	0,00	2,79	12,35
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	1/25	25	2,03	0,30	12,00	57,25
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL						58,14 51,17 230,51 1338,80
Raportul proteine/lipide/glucide						0,95: 1,0: 5,00:
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din orz, unt	100/5		2,35	4,37	18,28	114,57
Orz	25,00	24,98	2,32	0,27	18,23	77,17
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu brânză cu cheag tare	1/10/25		4,52	2,89	12,00	104,00
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Brânză cu cheag tare (45% grăsimi)	10,00	9,60	2,50	2,59	0,00	37,25
Ceai cu zahăr, lămâie	1/200/7		0,00	0,01	16,58	31,80
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din legume	1/50		1,00	1,98	3,00	31,51
Varză proaspătă	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Morcov	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Supă cu cartofi și macaroane	1/200		2,74	2,12	22,74	119,91
Cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
Paste făinoase	10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpă de găină fiartă	1/65		16,85	7,13	4,86	104,42
Carne de pui	117,00	87,75	18,25	7,72	5,27	104,42
Terci viscos din ovăz	1/120		3,63	4,63	19,89	100,89
Ovăz	30,40	30,37	3,61	1,76	19,86	74,71
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Covrig împletit școlăresc	1/50		3,03	1,96	23,17	126,05
Făină de grâu, făină de grâu integrală	28,50	28,50	2,85	0,29	20,81	102,03
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Apă	16,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Sare iodată	0,05	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc, 100 % natural, zahăr 5g per 100 ml	1/200	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
Cină						
Zraze din carne de pui cu ceapă	1/70		12,64	6,79	7,08	102,88
Carne de pui	77,00	57,75	12,01	5,08	3,47	68,72
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	6,00	6,00	0,49	0,07	2,88	16,02
Ceapă	9,00	7,56	0,13	0,00	0,72	3,18
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilaf din legume cu orez	1/100		2,89	0,68	22,73	131,15
Orez	34,00	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	6,30	5,04	0,07	0,01	0,35	2,07
Tomate în suc propriu	5,66	5,66	0,31	0,00	0,85	4,81
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	1/25	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			56,00	35,96	238,42	1358,27
Raportul proteine/lipide/glucide			1,00	0,90	5,00	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copii din institutiile de educatie timpurie (5-7 ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore pentru anul 2021-2022 sezon (iarna primavara)

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din hrișcă cu lapte	1/200		6,79	5,56	14,88	174,93
Hrișcă	25,00	24,75	2,87	0,50	14,60	84,89
Lapte, 2,5%grăsime	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Tartină cu magiun	1/5/25		2,15	0,35	14,82	77,75
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Magiun	5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Lapte fiert, 2,5 % grăsime	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din sfeclă/ morcov	1/50		0,94	1,64	5,89	38,35
Sfeclă	68,00	54,40	0,92	0,00	5,88	23,39
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ciorbă cu cartofi și fasole	1/200		5,71	0,26	21,73	108,13
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	20,30	20,20	4,44	0,20	10,91	61,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Chifteluțe din pește cu sos	1/60/60		7,94	4,08	1,50	91,01
Pește	78,00	44,46	7,56	2,09	0,00	64,91
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,00	0,40	1,76
Tomate în suc propriu	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Terci vâscos din porumb	1/100		1,91	3,22	12,69	83,88
Porumb	19,00	18,91	1,89	0,76	12,67	61,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Chiflă cu mac	1/50		6,50	6,64	22,39	175,85
Făină de grâu	25,00	25,00	2,50	0,25	18,25	89,50
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Ouă de găină , categoria extra	30,00	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Mac	3,00	3,00	0,50	1,30	0,70	15,10
Chefir neindulcit	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
Cină						
Omletă din ou de găină (categoria extra) cu cașcaval	1/50		7,93	8,34	0,77	110,13
Ou de găină ,categoria extra	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte,2,5% grăsime	5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ulei	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	4,00	3,84	1,00	1,04	0,00	14,90
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din grâu	1/100		2,99	2,71	16,61	110,80
Grâu	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			53,34	36,02	189,86	1401,17
Raportul proteine/lipide/glucide			1,1:	0,9:	4,70	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SAPTAMINA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din mei cu semințe	100/5		5,10	7,52	27,63	195,27
Crupe de mei	37,50	37,13	4,08	1,56	27,10	140,33
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Nuci și semințe (nuci, migdale, in, fl. soarelui, susan)	5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Tartină cu unt Tărănesc	1/7/25		2,07	6,04	12,06	119,11
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	7,00	7,00	0,04	5,74	0,06	52,36
Ceai cu lapte	1/150/50		1,50	1,00	2,64	28,10
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Lapte, 2,5 % grăsimi	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată „Vitaminică”	1/40		0,22	3,96	2,29	46,87
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și arpacaș	1/250		2,45	2,19	18,66	103,40
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Arpacaș	12,00	11,88	1,19	0,15	7,84	38,49
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Carne de pasăre/vită înăbușită în sos	1/30/30		9,75	5,61	4,22	76,63
Carne de pui	60,00	45,00	9,36	3,96	2,70	53,55
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,00	0,40	1,76
Tomate în suc propriu	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din orez	1/150		2,49	5,59	21,26	167,74
Orez	34,00	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	6,00	6,00	0,04	4,92	0,05	44,88
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)	1/25	25,00	3,40	0,75	19,70	80,00
Lapte fiert,2,5 % grăsimi	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Cină						
Fileu de pui copt în rolă	1/80		17,47	7,39	5,04	117,94
Fileu de pui	84,00	84,00	17,47	7,39	5,04	99,96
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi înăbușiți cu legume	1/130		2,47	2,10	22,80	114,73
Cartofi	160,00	115,20	2,30	0,12	21,89	92,16
Morcov	7,00	5,60	0,07	0,01	0,39	2,30
Ceapă	6,50	5,46	0,09	0,00	0,52	2,29
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
PREȚUL						31,65
TOTAL			52,60	47,67	210,82	1388,12
Raportul proteine/lipide/glucide			0,9:	1,2:	4,1:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din ovăz cu lapte,unt	1/150		7,41	8,22	27,94	180,26
Ovăz	37,50	37,46	4,46	2,17	24,50	92,16
Lapte, 2,5 % grăsime	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu brânză cu cheag	1/25/10		4,52	2,89	12,00	104,00
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	10,00	9,60	2,50	2,59	0,00	37,25
Lapte fiert, 2,5 % grăsime	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din legume	1/50		0,48	1,98	3,00	31,51
Tomate	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Ardei dulci	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Svecolnic cu cartofi	1/200		2,04	3,05	15,38	92,14
Sfeclă	51,00	40,80	0,69	0,00	4,41	17,54
Cartofi	66,80	48,10	0,96	0,05	9,14	38,48
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,00	3,00	0,00	2,98	0,00	26,97
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Pește copt cu sos	1/70/60		11,04	4,93	1,50	117,64
Pește	110,00	62,70	10,66	2,95	0,00	91,54
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,00	0,40	1,76
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi	1/150		2,98	0,52	23,57	105,44
Cartofi	165,00	118,80	2,38	0,12	22,57	95,04
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte 2,5% geășime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Pâine	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Chiflă (achiziționate)	1/50	50,00	5,00	0,80	25,00	128,50
Compot din citrice	1/200		0,10	0,00	7,07	36,85
Portocale	75,00	52,50	0,47	0,05	5,78	24,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Cină						
Fileu de pui fiert	1/80		17,47	7,39	5,04	99,96
Fileu de pui	84,00	84,00	17,47	7,39	5,04	99,96
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Varză înăbușită	1/100		1,11	1,99	6,87	56,69
Varză	130,00	104,00	0,83	0,00	5,62	32,24
Morcov	7,00	5,60	0,07	0,01	0,39	2,30
Ceapă	7,00	5,88	0,10	0,00	0,56	2,47
Tomate în suc propriu	2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			58,21	36,97	227,57	1358,07
Raportul proteine/lipide/glucide			0,9:	1,0:	4,0:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din griș cu lapte	1/200		8,06	2,86	33,37	193,89
Griș	37,00	36,82	4,16	0,26	26,87	126,29
Lapte ,2,5 % grăsime	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/25		2,06	4,40	12,05	104,15
Pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte fiert, 2,5% grăsime	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prânz						
Salată din legume de sezon	1/50		0,35	1,98	2,23	31,51
Tomate	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Ardei dulci	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Supă cu cartofi și orez,smântână (prelucrat termic)	1/200/5		1,86	3,93	15,53	101,83
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Orez	7,00	6,93	0,51	0,14	4,37	25,29
Ceapă	12,00	10,08	0,17	1,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Smântână (grăsimea până la 15%)	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	18,00
Chifteluță din carne de găină cu sos	1/70/40		12,88	14,21	3,53	79,51
Carne de pui	80,00	60,00	12,48	14,20	3,60	71,40
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	1,76
Tomate în suc propriu	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din grâu	1/100		1,96	4,47	10,91	113,36
Grâu	24,60	24,35	1,94	1,60	10,88	87,18
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	1/25	25,00	3,40	0,75	19,70	80,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,18	0,00	16,57	66,77
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Cină						
Budincă din brânză de vaci cu macaroane	1/100		5,27	7,99	22,85	202,34
Paste făinoase	25	31,24	1,40	0,32	18,44	89,94
Brânză de vaci (9 % grăsime)	23,00	23,00	3,68	9,00	0,23	92,00
Pesmeți din făină de grâu	2,05	2,05	0,16	0,02	0,94	5,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,03	1,60	0,05	14,96
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
PREȚUL						31,65
TOTAL			51,45	49,50	209,31	1398,97
Raportul proteine/lipide/glucide			1,04	0,96	4,2	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						