

„COORDONAT”

CSP mun. Chişinău

Dna E. Teaci

„ ” decembrie 2021



„APROBAT”

Directorul

ÎMAP” Rîșcani-ȘC”

Dna I. Sandler

„ ” decembrie 2021



MENIUL-MODEL

**ALIMENTAȚIA COPIILOR IN INSTITUȚIA DE INVATĂMÎNT CPPC
„ORFEU,, 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								
Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, pere, banane, ect.)	150	150	135	0,46		15	69
2	Tartina cu unt	10/40	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	Pâine (făină integrală)		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci din hrisca viscoasa	150	41,5	41,3	4,12	3,98	21,84	156,92
	crupe de hriscă		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	Nuci	15	15	15	3	10,5	1,5	97,5
	Iaurt natural 2,6 %fara adaos de zahar	1/125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total -Dejunul					20,53	25,5	80,97	638,68
Prânz								
1	Salata cu legume de sezon:	100	124,5	105	3,57	12	5,04	126,95
	varză proaspetă		77	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		20	15	0,08	0,02	0,78	2,56
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12,5	10	0,17		0,96	4,24
	seminte		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui presat la rece		5	5		4,95		44,95
2	Bors roșu	250	220,5	150	2,81	5,54	20,38	141,18
	sfeclă		75	50	0,85		5,4	21,5
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	cartof		87,5	50	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	smintina/prelucrare termica/ roșii proaspete		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
			10	9,5	0,06		0,4	1,72
3	Carne de pui /curcan cu cartofi inabusiti	100/150	401	317	40,06	23	41,62	463,9
	carne de pui /curcan		168	161	36,45	15,54	10,3	280,49
	cartofi		178	108	2,68	0,14	25,44	107,14
	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 în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
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	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
6	Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total- Prânzul					53,46	42,2	115,36	983
Gustarea								
1	Chifla cu stafide	75	98,2	94,2	8,21	7,65	60,13	299,01
	Faina integrală		54	54	5,4	0,45	42	180
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ouă de găină de categorie extra		12	8	2,26	1,74	0,18	15
	stafide		20	20	0,36	0,16	12,6	50
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	Suc de fructe natural ,fara adaos de zahar	150	150	150	0,3		16,5	69
Total Gustarea					8,51	7,65	76,63	368,01
TOTAL SUMA - 44,60 LEI MD					82,5	75,4	272,96	1989,69
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelația P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
	Tartina cu brânză cu cheag tare	20/40	62	60	9,64	7,08	19,2	196,8
	Pâine (făină integrală)		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	Budinca de brinza cu mașun	100/20	149	148	18,5	13,1	30,25	355,6
	brinza de vaci 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	faina de griu integrala		16	16	1,6	0,16	11,6	59,3
	zahar		6	6	0	0	7,9	20,88
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1
	mașun		15	15	0,37	0,15	8,46	33
	Cacao cu lapte	200	155	155	4,77	4,08	10,47	102,29
	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
Total Dejunul					32,91	24,3	59,92	654,69
Prânz								
1	Fasolita	75	44,45	42,4	7,39	2,31	18,69	121,7
	fasolie		30,45	30,3	7,22	0,33	17,73	99,49
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
2	Supă de cartofi cu orez și smintina	250/10	152,2	124	3,4	5,28	24,13	168,24
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	Orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	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		2,8		36
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	tomate in suc propriu		15	14,3	0,09		0,6	2,57
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2				
3	Pârjoală de carne de pui /curcan la aburi	2/50	126,5	109	21,91	15,9	15,47	229,57
	fileu de pui/curcan		100	82	20,08	8,6	5,8	116,62
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	51,6
	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare		0,5	0,5				
4	Paste fierte cu unt	150	54	53,9	0,17	3,91	32,44	209,92
	Paste făinoase		49,5	49,4	0,15	0,63	32,4	180
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,5	0,5				
5	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	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
6	Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Prânzul					39,89	29,1	156,78	980,4
Gustarea								
1	Fructe proaspete (mere, portocale,banane, ect.)	100	100	90	0,35		10	46
3	Pateu cu brinza	60	61	61	6,52	2,14	30,23	213,03
	brinza de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Chefir 2,5 %/iaurt natural	200	200	200	6	0,13	5,9	92
Total Gustarea					12,87	2,27	46,13	351,03
TOTAL SUMA/ZI - 44,60 LEI MD					85,67	55,7	262,83	1986,12
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp Corelatia P-L-G 1,1*1*4								

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									
2	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	
	Ou de gâina cat extra fiert	1	40	40	4,52	3,48	0,35	49,76	
1	Terci de gris rar cu lapte pasteurizat	200	188	188	8,01	7,3	32,32	274,78	
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38	
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78	
	zahăr		3	3	0,1	0	2,97	57	
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
	Mere coapte	75	85	75	0,1	0	26	105	
Total Dejunul -					15,12	19,4	78,38	605,6	
Prânz									
1	Salata de sfecla cu stafide	60	87,3	62,1	1,02	4,66	11,7	64,48	
	Sfecla		75	50	0,85	1,98	5,4	21,5	
	stafide		10,2	10	0,17	0,7	6,3	25	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98	
2	Supă de cartofi cu tăitei și smântână:	250	166,2	121	4,33	5,34	33,1	186,59	
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20	
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,87	
	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		0,2	0,2					
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97	
tăitei		10	10	1	0,13	7,4	36		
3	Pilaf de orez cu carne de bovina/porcina	100/150	232	227	17,6	17,9	33,57	330,16	
	carne de bovină/porcina		162	160	14,8	11,2	9,36	141,66	
	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		6	6		5,94		53,94	
	sare		0,5	0,5					
4	Compot din fructe uscate	200	20	35	0,74	0	25,15	101,89	
	fructe uscate		30	30	0,74	0	20,2	81,6	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2	
6	Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
Total Prânzul					30,53	29,5	141,92	893,12	
Gustarea									
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale ect.)	100	100	90	0,52	0	15	46	
	Chiflia cu susan	75	83	81	5,47	8,56	47,4	251,77	
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120	
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97	
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5	
	susan		30	30	0,54	0,26	18,9	57,8	
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1	
	2	Lapte fiert	200	200	200	6	5	10	104
		lapte 2,5 %		200	200	6	5	10	104
Total Gustareai					11,99	13,6	72,4	401,77	
TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD					57,64	62,4	292,7	1900,49	
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp									
Corelatia P-L-G 1*1*4.1									

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA - JOI								
Dejun								
	Nuci	30	30	30	6	21	3	195
1	Tartina cu brânză cu cheag tare:	20/30	52	50	8,83	6,96	14,4	170,1
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui copt	50	73,2	55,2	14,17	10	0,05	119
	fileu de pui		68	50	14,14	5,9	0	81,6
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,2	0,2	0		0	
4	Taitei fierti	120	44	44	0,12	3,8	29,64	173,92
	Paste făinoase		40	40	0,1	0,52	29,6	144
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul					29,42	41,8	54,31	692,73
Prânz								
1	Tocana de legume	70	97	68,2	0,59	2,2	9,58	32,39
	dovlicei		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
	tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
2	Supa de cartofi cu fasole	250	113,5	102	6,25	3,34	23,33	137,4
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	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		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	sare		0,2	0,2				
3	Bitoc de carne de/CURCAN/ pui copt la aburi	2/50	117,2	99,2	21,18	13,4	12,3	194,6
	fileu de pui		100	82	20,08	8,6	5,8	116,62
	pâine de făină integrala		12	12	1,09	0,16	6,48	36,05
	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Terci de griu viscos	150	36,2	36	3,94	2,79	21,92	138,74
	Crupe de griu		33	32,8	3,92	0,33	21,89	116,3
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,74	0	25,35	101,94
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		30	30	0,74	0	20,4	81,65
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Prânzul					39,54	23,4	130,88	815,07
Gustarea								
1	Fructe proaspete (mere, pere,banane, ect.)	150	150	135	0,46		15	69
	Vatrusca cu brinza	65	78	78	9,72	3,94	30,43	250,34
	brinza de vaci 9 %		40	40	6,4	3,6	0,4	80,4
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
1	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Băutură de lamiie	200	23	14	0,09	0,03	5,66	22,9
	lămâie		18	9	0,09	0,03	0,71	2,61
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
Total Gustarea					10,27	3,97	51,09	342,24
TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD					79,23	69,1	236,28	1850,04
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 CINCEA - VINERI								
Dejun								
2	Tartină cu unt:	10/40	40	40	3,3	8,68	19,29	181,6
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Pâine (făină integrală)		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Terci de mei cu dovleac/stafide	150	185	177	24,97	12,1	66,15	391,31
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		5	5	0	0	4,8	17,4
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	stafide/seminte		40	40	0,68	1,08	33,2	143,6
	Carne de vită fiarta	50	80	80	15,01	9,5	0	85,37
	Carne de vită		80	80	15,01	9,5	0	85,37
4	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	4,8	17,4
Total Dejunul					43,62	36,4	128,24	747,48
Prânz								
1	Conopida sotat cu unt	50	111,5	61,2	0,63	4,1	0,26	58,4
	conopida proaspeta		106,5	56	0,6		0,21	21
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,2	0,2				
	Supa taraneasca	250	158,5	114	3,64	5,47	23,68	161,78
	cartofi		87,5	50	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,9	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		3	3		2,97		26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	Pește copt cu legume și mămligă:	100/175	267,2	234	24,15	21,4	28,9	391,24
	pește		166	150	19,38	14,36		166,44
	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		3	3		2,97		26,97
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodata		0,2	0,2				
	crupe de porumb		50	39,8	3,98	1,59	25,4	161,3
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,74	0	25,15	101,89
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		30	30	0,74	0	20,2	81,6
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Prânzul -					36	32,7	116,39	923,31
Gustarea								
1	Fructe proaspete (mere, pere, banane, ect.)	150	150	135	0,46		15	69
2	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	60	60	60	4,9	5,6	24	255,6
2	Suc de fructe	150	150	150	0,3		16,5	69
Total gustarea					5,66	5,6	55,5	393,6
TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD					85,28	74,6	300,13	2064,39
Corelatia P-L-G 1*1*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 ȘASEA - LUNI								
Dejun								
2	Tartină cu unt:	10/40	40	40	3,66	9,4	19,29	178
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Ou de găina cat extra fiert	1	40	40	4,52	3,48	0,35	49,76
2	Terci de ovăz cu dovleac	200	181	166	5,41	8	100,72	316,12
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	113,85
	unt 82.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		3	3	0,1	0	2,97	12,17
	stăfide/seminte		40	40	0,68	1,08	33,2	143,6
3	dovleac/stăfide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1
	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
3	zahăr		5	5	0	0	4,8	17,4
Total Dejunul					13,93	21,4	141,76	633,08
Prânz								
1	Salata de morcov cu mere	100	137,7	110	1,44	0,08	13,34	59,94
	morcov		87,5	70	1,14	0,08	6,13	29
	mere		40	34	0,14	0	3,98	16,54
	lamie/suc		7,2	3	0,06	0	0,26	2,23
	zahăr		3	3	0,1	0	2,97	12,17
2	Supă de cartofi cu perisoare	250	129	103	3,24	5,75	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		3	3		2,97		26,97
	verdețata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
3	Fileu de curcan/pui în sos roșu	100/40	209	166	21,3	13,1	8,36	238,79
	fileu de curcan/pui		136	100	18,72	7,92	5,4	107,1
	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		20	20	2	0,2	14,6	71,6
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	Legume inabusite	150	320	257	1,92	7,53	22,86	170,5
	varză		195	158	0,45	0	3,02	17,36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
ulei		7	7	0	6,93	0	62,93	
tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52	
cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08	
faina de griu		10	10	0,08	0	7,3	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
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzului					34,92	28,2	113,42	854,05
Gustarea								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale ect.)	100	100	90	0,4		15	49
2	Pateu cu fructe	50	90	70	3,67	0,34	35	213,45
	fructe		50	30	0,37	0	5	21
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	Nuci	15	15	15	3	10,5	1,5	97,5
3	Iaurt natural 2,6 %fara adaos de zahar	1/125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5
Total Chindii					16,69	13,2	69,62	472,45
TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD					65,54	62,8	324,8	1959,58
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

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								
	Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor	80	99	96,4	13,08	10,5	12,49	228,82
	brinza de vaci 9 %		60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
	faina de griu integrala		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	ou de gaina cat.extra		20	17,4	2,26	1,67	0,18	24,88
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	Terci de hrisca cu lapte	200	193,5	193	8,62	6,16	32,3	237,88
	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
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	Seminte	30	30	30	6	21	3	195
2	Ceai cu lapte	200	55,2	55,2	1,5	1	7,45	46,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	1	2,5	26
Total Dejunul-					29,2	38,6	55,24	707,99
Prânz								
2	Salata de sfecla cu stafide	100	122,4	100	1,47	4,75	19,78	96,57
	sfecla		100	78	1,13	2,63	7,18	28,59
	stafide		20,4	20	0,34	0,14	12,6	50
	ulei de floarea soarelui presat ola rece		2	2	0	1,98	0	17,98
	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	194,7	165	2,63	5,15	16,12	112,56
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	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
	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 /gaina/înăbușită	50/20	122	118	13,8	11	10,81	169,33
	carne de vită/porcina		82	82	12,09	7,93	0	88,32
	murcov		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
	faina de griu integrala		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
3	Terci de orz viscos cu unt	150	53,2	53,2	2,96	2,96	34,5	199,14
	crupe de griu		50	50	2,94	0,5	33,17	176,7
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	sare		0,2	0,2	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
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Prânzul					27,88	25,6	129,53	828,57
Gustarea								
	Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)	150	150	135	0,51		15	63
3	Plăcinta cu brinza	60	84,8	83,5	9,15	4,81	25,87	240,07
	brinza de vaci 9 %		40	40	6,4	3,6	0,4	80,4
	faina de griu integrala		26	26	1,5	0,3	20,2	102,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
2	chefir 2,5 %	200	200	200	6	0,13	5,98	92
Total Gustarea					15,66	4,94	46,85	395,07
TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD					72,74	69,1	231,62	1931,63
corelația 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								
	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
1	Omeleta din ou de gaina cat.extra	65	100	90,2	13,62	16,1	0,59	207,89
	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		4	4	0	3,96	0	35,96
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
1	Terci de orez pe lapte si caise uscate	200	196,3	196	7,07	3,93	39,37	243,14
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul					23,18	28,6	59,67	627,09
Prânz								
	Salata de legume cu seminte	100	115	92,2	3,31	12,5	7,16	140,14
1	brocoli		75	54	0,1	0	3,22	18,36
	rosii		15	14,5	0,09	0	1,2	2,71
	ceapa/praz		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	ulei vegetal nerafinat		2	2	0	2	0	18
	seminte		15	15	3	10,5	2,1	98,25
2	Rasolnic cu cartofi, arpacas	250	151,2	124	3,31	5,31	27,4	166,76
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	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		20	19,8	0,99	0,13	13,06	64,16
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	sare		0,2	0,2				
3	Chiftelute de carne de pui/curcan/ cu sos de tomate	60/30	129	98,4	13,78	6,88	11,56	166,76
	carne de găină		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	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	10	0,54		1,5	8,5
	faina de griu integrala		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	Mazăre fiartă	150	94	48,2	9,21	1,68	21,1	169,92
	mazăre boabe		46	46	9,2	0,4	21,08	154,96
	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	sare		0,2	0,2				
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
	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Prânzul					36,63	28,1	115,54	894,55
Gustarea								
	Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)	150	150	135	0,51		15	63
	Cnifla cu seminte de susan	50	66,2	64,2	7,93	15,8	33,43	259,7
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	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		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	seminte susan		15	15	3	10,5	1,5	97,5
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	Cacao cu lapte	200	155	155	4,77	4,08	10,47	102,29
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		3	3			2,97	12,17
Total gustarea					13,21	19,8	58,9	424,99
TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD					73,02	76,5	234,11	1946,63
corelatia P-L-G 01*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 A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Tartina cu brânză cu cheag tare:	20/40	62	60	10	7,8	19,2	193,2
	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	Legume proaspete/roșii/ardei	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	60	88,2	60,2	12,38	4,84	8,6	110,28
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		18	18	1,46	0,22	8,6	48,1
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
3	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	Terci de griu viscos	150	38,2	37,2	6,32	4,43	55,65	214,1
	crupe de griu		33	32	6,3	0,33	55,6	176,7
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	total dejunul				29,02	17,1	90,67	547,29
Prânz								
1	Conopida sotata cu unt	50	110	61	0,72	4,1	0,26	43,2
	conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	Supă de legume și smântână:	250	216,5	178	3,56	5,21	40,58	139
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	96	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,5	0,5	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
	Peste merluciu inabusit in legume	100	207,5	188	21,12	11,5	11,51	247,59
	Peste merluciu inabusit in legume		166	150	19,38	5,36	0	133,14
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	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		0,8	3,53
	sare iodasta		0,5	0,5	0	0	0	0
	Cartofi fierti cu unt	200	244	203	3,46	4,25	32,76	175,2
	cartofi		239	198	3,44	0,15	32,71	137,8
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	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
	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Prânzul				35,88	26,7	133,43	855,96
Gustarea								
	Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)	150	150	135	0,51		15	63
	Chifla cu mac	60	73,2	71,2	7,79	14,3	33,47	331,14
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
1	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	mac		20	20	4	7	2	152
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	sare iodata		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Suc de fructe 100 % natural	200	200	200	0,4	0,04	21	90
	Total gustarea				8,7	14,4	69,47	484,14
	TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD				73,6	58,1	293,57	1887,39
	Corelatia P-L-G 1*0,9*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 A ZECEA - VINERI								
Dejun								
3	Tartină cu unt:	10/40	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
1	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	150	80	78	13,46	11	38,51	310
	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		24	22	6	6,2	0	85,4
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
2	Cacao cu lapte	200	155	155	4,77	4,08	10,47	102,29
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		3	3			2,97	12,17
Total Dejunul					21,53	23,8	68,27	593,89
Prânz								
1	Vinegreta de legume	100	60,9	46,3	0,89	4,98	8,13	80,08
	sfecla		29,1	26	0,36		2,38	10,35
	morcov		14,25	11,3	0,19	0,01	1	4,7
	cartof		30,9	22,5	0,7	0,03	7	29,5
	castraveti/varza murata		25	18,8	0,19	0	1,13	5,63
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
2	Supă de cartofi cu mazare	250	126,5	99,9	6,35	3,49	24,47	142,6
	cartof		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,5	0,5				
3	Fileu de pui/curcan copt cu legume	100/30	182	169	29,18	17,9	2,21	227,91
	Fileu de pui /curcan		136	130	28,8	11,96	0	163,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	Orez fiert	150	37,2	36,2	1,82	3,92	18,84	141,72
	crupe de orez		33	32	1,8	0,64	18,8	111,8
	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 uscate	200	35	35	0,74	0	25,15	101,89
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		30	30	0,74	0	20,2	81,6
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	Pâine din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Prânzul					45,82	32	117,2	904,2
Gustarea la chindii								
	Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)	150	150	135	0,51		15	63
	Nuci	30	30	30	6	21	3	195
1	Placinta cu mere	50	65,8	60,8	3,93	1,21	28,27	165,41
	mere		25	22	0,08	0	2,8	10,68
	faina de griu integrala		26	26	2,6	0,3	20,2	102,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 32,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	oua de găina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
4	Iaurt natural 2,5 % fara adaos de zahar	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Chindii					12,94	26	51,27	485,91
TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD					80,29	81,7	236,74	1984
corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								