

„COORDONAT”

CSP mun. Chișinău
Dna E. Tcaci
„05” 19 2018



„APROBAT”

Directorul

ÎSAP” Rîșcani-ȘC”

Dna I. Sandler

„03 08” 2018



MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA COPIILOR GRUPELE PREGĂTITOARE (0)

DIN INSTITUȚIILE

PREUNIVERSITARE DE ÎNVĂȚĂMÎNT SECTORUL RÎȘCANI

PENTRU ANII DE STUDII 2018-2019

CHIȘINĂU 2018



LUNI - I ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	4.9	6.6	15.4	105
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	7.8	12	29.2	233
	Ou fiert dietic	40	5.1	4.6	0.3	63
p/a	Ceai cu zahăr	150	0.1	-	11.2	42
			17.9	23.2	56.1	443
PRÎNZUL						
	Legume natutrale	50	1.2	-	1.7	36
187	Borș roșu	200	1.8	4	14.8	82
335	Carne de bovină inabusită cu legume (cartofi)	20/130	11.4	7,8	21,4	284
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			19	14.2	86.4	633
Cina						
	Fructe naturale(mere)	100	0.4	-	11.3	46
	Bitoc de pui la aburi	50	7.7	8.2	4.6	118
	Terci de ovas viscos	150	6.6	10.8	33.5	289
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
	Pîine	30	2.2	1.2	13.6	75
			17	20.2	74.2	570
	În total: 25.45 lei		53.9	57.6	216.7	1646
	Corelația P:L:G		1	1	4,1	



MARȚI - II ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartină cu unt	10/30	4,9	8,9	12,8	150
p/a	Budincă de brinză cu magiun	80/5	13,8	13,1	13	241
1009	Ceai cu miere nat	150/10	2,1	-	25	117
			24.7	22	50.8	508
PRÎNZUL						
	Salata de morcov	50	0,7	6,7	2,1	72
114	Supă de cartofi cu orez si smint.	200	4,5	5,4	13,7	98
321	Carne de pui fiarta	50	14,0	11,2	-	196
393	Varză înabușită	100	2,5	2,9	20,3	128
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21,3	81
	Pîine (faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			26.3	28.6	84.6	725
CINA						
	Fructe naturale	100	0,4	-	11,3	46
	Tartina cu bitoc tocat la cuptor	30/30	11.8	7.5	15.2	172
	Terci de orez cu lapte	150	3,5	10,2	14,4	184
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			15.8	17.7	52.1	444
	În total: 25.45 lei		66.8	68.3	187	1677
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	3,95	



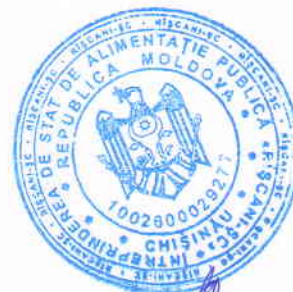
MIERCURI - III ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	4,9	6,6	15,4	105
244	Budinca de paste	150	7,5	12,3	26,8	244
452	Ceai cu lapte	150	1,6	1,6	17,3	86
			14	20.5	59.5	435
PRÎNZUL						
p/a	Salată de legume proaspete	50	1,9	7,3	1,9	69
122	Supă ca la țară	200	2,5	5,4	12,8	105
374	Perişoare de carne de găină	55/30	13.1	8.4	12.7	189
759	Piure de cartofi cu unt	100	3,1	5,1	20,7	128
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pâine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			25.2	28.6	96.6	722
CINA						
	Fructe naturale	100	0,4	-	11.3	46
	Tartina cu fileu copt la cuptor	30/30	11.8	7.5	15.2	172
	Legume inabusite cu sos	150	4,0	8,0	18,7	245
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			16.3	15.5	56.4	505
	Total- 25.45 lei		55.5	64.6	212.5	1662
	Corelația P:L:G		1,05	1,05	3,9	



JOI - IV ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartina cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
489	Terci de mei cu lapte	150	3.8	4.4	24.7	261
	Ceai cu miere naturala	150/10	2,1	-	25	117
			14.7	13.3	62.5	528
PRÎNZUL						
	Vinegreta de legume	50	1	5	4.2	65
117	Supă de legume	200	3,8	4,0	13,2	103
249	Pește*merluciu* înăbușit	40	11.2	7.7	2.7	119
224	Mămăliguță cu unt	100	2,9	3,1	21,9	136
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			23.5	22.2	90.5	654
CINA						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
4	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	4.9	6.6	15.4	105
p/a	Budinca de legume	100/30	2,8	4,1	5,4	166
	Ceai cu lapte	150	1,6	1,6	17,3	86
	Piine	30	2,2	0,9	15,4	75
			11.9	13.2	64.8	478
	Total - 25.45 lei		50.1	48.7	217.8	1660
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	3,96	



VINERI - V ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
21	Tartina cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
245	Terci de ouas viscos cu miere	150/5	7,2	12,6	16,3	251
452	Ceai cu zahar	150	0.1	-	11.2	42
			16.1	21.5	40.3	443
PRÎNZUL						
	Legume naturale	50	0,7	-	1,3	17
146	Ciorbă de fasole	200	4,8	5,6	13,6	118
338	Gulaș de carne de pui	40/50	16,0	9,2	11,2	135
p/a	Cașă de orz viscoasă cu unt	100	3,4	3,3	21,3	132
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21,3	81
	Pîine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			29,5	20,5	95.9	633
CINA						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
	Bitoc de carne de pui tocat aburi	50	7.7	8.2	4.6	118
385	Orez inabusit cu legume	100	3.3	4.3	29,5	159
p/a	Cacao cu lapte	150	2,8	3,1	18,9	105
	Pîine	30	2,2	0,9	15,4	75
			16.4	16.5	79.7	503
	Total - 25.45 lei		62	58.5	215.9	1579
	Corelația P:L:G		0,93	0,95	4	



L U N I - V I Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
41	Tartină cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
200	Terci de griș rar cu stafide	150/5	9,1	11,7	27,9	275
1009	Omleta naturala	55	5,3	2,5	5,6	86
452	Ceai cu zahar	150	0.1	-	11.2	42
			23.3	23.1	57.5	553
P R Î N Z U L						
	Legume naturale	50	0,7	-	1,3	17
115	Supă de cartofi și tăitei de casă	200	4,5	5,7	14,9	117
p/a	Pilaf de carne de găină	50/100	19,3	18,7	28,5	237
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pâine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			29.1	26.8	93.2	602
CINA						
	Fructe naturale(de sezon)	100	0,2	-	8,2	31
	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	4.9	6.6	15.4	105
	Fileu copt la aburi	30	4.3	6.7	-	94.2
	Cartofi si legume inabusite	100/30	3,5	6,2	24,4	134
	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
			13	19.5	69.3	445.2
	Total - 25.45 lei		65.4	69.4	220	1600.2
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	



MARȚI - VII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Gluci de	Kcal
DEJUNUL						
365	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	4.9	6.6	15.4	105
244	Budincă de brinză cu magiun	80/5	13.8	13,1	13	241
456	Cacao cu lapte	150	2,8	3,1	18,9	105
			21.5	22.8	47.3	451
PRÎNZUL						
	Salata vitaminica	50	0,8	2.3	3.3	44
122	Supă de legume	200	4,7	5,6	18.9	121
322	Carne de pui fiartă	50	7.2	11,2	0.6	157
224	Mămăliguță cu unt	100	2,9	3,1	21,9	136
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			20.2	24.6	93.2	689
CINA						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
	Tartina cu fileu copt la cuptor	30/30	11.8	7.5	15.2	172
	Babă de paste cu stafide	100	3,5	6,2	24,4	184
	Chefir	150	4,6	5,3	7,8	97
			20.3	19	58.7	499
	Total 25.45 lei		62	66.4	199.2	1639
	Corelația P:L:G		0,95	0,93	4,1	



MIERCURI -VIII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartină cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
	Papanasi	55	5,3	2,5	5,6	86
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	7.8	12	29.2	233
452	Ceai cu lapte	150	1.6	1.6	7.3	66
			23.5	25	54.9	535
PRÎNZUL						
	Salata de morcov	50	0,7	6.7	2.1	72
92	Borș rosu	200	4,5	5,7	14,9	86
374	Chifteluțe de carne cu sos	50/30	6,0	6.6	3,4	168
394	Mazăre fiartă cu unt	100	5,5	6,7	22,3	112
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			21.3	28.1	91.2	669
CINA						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
	Tartina cu bitoc tocat la cuptor	30/30	11.8	7.5	15.2	172
	Budincă de legume	100	3.0	9.1	19,4	177
	Compot de prune naturale	150	0,1	-	21.3	81
			15.3	16.6	67.2	476
	În total: 25.45 lei		60.1	69.7	213.3	1680
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,0	



JOI - IX ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
14	Tartină cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
383	Cașă de ouas puhavă cu stafide	150	6.6	8.7	27,9	275
458	Ceai cu miere naturala	150/10	2,1	-	25	117
			17.5	17.6	65.7	542
PRÎNZUL						
		50	0,7	-	1,3	17
	Legume naturale					
105	Ciorba verde	200	4,5	5,7	14,9	113
p/a	Pește „merluciu” rumenit	50	12,0	7.7	2,7	119
385	Cartofi fierti cu unt	100	4,0	5,8	19,7	118
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			25.8	21.6	87.1	598
CINA						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
	Chifteluțe de gaină	30	6,9	6,3	5,3	94
p/a	Varza conopida inabusită cu sos alb	100/30	2,8	4,1	5,4	160
	Ceai cu lapte	150	1,1	3,2	25	66
	Piine	30	2,2	0,9	15,4	75
			13.4	14.5	62.4	441
			56.7	53.7	215.2	1581
	În total: 25.45 lei		0,90	0,90	3,9	
	Corelația P:L:G					



V I N E R I - X Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
41	Tartină cu unt și cașcaval	5/10/20	8,2	13,2	17,3	165
244	Budinca de orez cu prune	100/50	5,5	7,2	37,6	297
1009	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			13.8	20.4	66.1	504
PRÎNZUL						
	Salata de sfecla	75	1.8	3.8	1,8	57
114	Supă de cartofi cu mazăre	200	8	4.4	17.9	134
374	Carne de pui înăbușită	50/30	13.1	15,2	0.6	212
p/a	Cașă de grâu cu unt	100	3,1	5,1	20,7	124
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			30.6	30.9	89.5	758
CINA						
p/a	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
p/a	Salată de morcov cu mere	50	0,7	5,1	4,6	66
	Fileu copt la aburi	30	4.3	6.7	-	94.2
85	Cartofi fierți cu unt	100	6,3	8,3	29,5	159
p/a	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
	Pîine	30	4,1	1,8	19,5	75
	În total: 25.45 lei		15.9	21.9	76.1	482.2
	Corelația P:L:G		0,95	1,1	3,9	

