

**COORDONAT**

**Şef CSP Chişinău**



**Eudochia Tcaci**

**„APROBAT”**

**Directoarea Întreprinderii  
Municipale de Alimentație  
Publică „Bucuria-EL”**



**Liubovi Bubuioag**

## **MENIU-MODEL**

**pentru elevii din cadrul**

**IPLT ”Rambam” ORT, sec. Botanica al mun. Chişinău**

**pentru sezonul de primăvară 2023**

**(clasele primare)**

**Chişinău 2023**

## SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra</b>	<b>1 buc.</b>	<b>40,00</b>	<b>4.52</b>	<b>11.56</b>	<b>0.35</b>	<b>49.76</b>
<b>Terci viscos orez cu unt,fructe (mere/bostan/stafie,caise)</b>	<b>1/150/5/50</b>		<b>3.30</b>	<b>6.11</b>	<b>20.88</b>	<b>338.83</b>
Orez	33.30	32.90	2.41	0.66	20.77	120.33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Fructe proaspete, stafide	50.00	50.00	0.85	1.35	0.04	179.50
<b>Tartină cu unt Tărănesc</b>	<b>1/5/35</b>		<b>3.28</b>	<b>4.58</b>	<b>19.27</b>	<b>129.30</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>10.58</b>	<b>42.10</b>
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Fructe proaspete (mere, banane,cumale,mandarine,etc.)</b>	<b>1/150</b>	<b>105</b>	<b>0.84</b>	<b>0.25</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
SUMA DEJUN						15,85 lei
<b>TOTAL</b>			<b>12.08</b>	<b>10.94</b>	<b>69.58</b>	<b>653.49</b>
<b>PRÎNZ (grupele cu regim prelungit)</b>						
<b>Salată "Vitaminică"</b>	<b>1/50</b>		<b>0.22</b>	<b>5.00</b>	<b>2.30</b>	<b>55.90</b>
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	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă cu cartofi și arpacaș</b>	<b>1/250</b>		<b>2.80</b>	<b>9.21</b>	<b>17.06</b>	<b>149.96</b>
Cartofi	80.00	57.60	1.15	0.06	8.10	46.08
Arpacaș	10.00	9.90	0.99	0.13	6.53	32.08
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10.00	10.00	0.28	7.00	0.32	43.20
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Tomate în suc propriu	8.00	7.60	0.05	0.00	0.32	1.37
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/60/50</b>		<b>13.22</b>	<b>8.95</b>	<b>3.20</b>	<b>102.98</b>
Pește de mare (hek, mintai, merluciu)	83.00	50.00	12.50	5.85	0.00	59.16
Ceapă	25.00	21.00	0.36	0.04	1.50	6.72
Morcov	25.00	20.00	0.26	0.02	1.40	8.20
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
<b>Paste făinoase cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>10.48</b>	<b>8.95</b>	<b>38.90</b>	<b>293.90</b>
Paste făinoase (din făina integrala)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20.83	20.00	5.20	5.40	0.00	77.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
<b>Băutură de măceș</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>17.55</b>	<b>75.40</b>
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>			<b>35.61</b>	<b>34.21</b>	<b>127.01</b>	<b>940.64</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>47.69</b>	<b>45.15</b>	<b>196.59</b>	<b>1594.13</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						

## SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Budincă din brânză</b>	<b>1/70</b>		<b>12,28</b>	<b>8,16</b>	<b>8,12</b>	<b>189,10</b>
Brânză de vaci ( 9% grăsimi)	65,80	65,30	10,53	5,92	0,66	132,26
Făină de grâu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină,categoria extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	2,00	2,00	0,02	1,31	0,02	12,48
<b>Terci din grîș pe lapte natural, unt</b>	<b>1/150</b>		<b>6,92</b>	<b>5,15</b>	<b>27,02</b>	<b>195,69</b>
Grîș	33,30	32,97	3,96	0,33	22,09	117,69
Lapte, 2,5% grăsimi	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/5/10/25</b>		<b>2,07</b>	<b>4,40</b>	<b>18,65</b>	<b>128,72</b>
Pâine din făină grâu fortificată cu Fe acid folic	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,67
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>7,07</b>	<b>30,59</b>
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
<b>Mere coapte</b>	<b>1/120</b>	<b>120,00</b>			<b>37,00</b>	<b>148,00</b>
SUMA DEJUN						15,85 lei
<b>TOTAL</b>			<b>28,11</b>	<b>21,96</b>	<b>97,86</b>	<b>692,10</b>
<b>PRÎNZ</b> (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
<b>Morcov sotat cu unt</b>	<b>1/50</b>		<b>0,58</b>	<b>8,24</b>	<b>2,89</b>	<b>43,70</b>
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3,00	3,00	0,03	2,87	0,05	27,30
<b>Sfeclnic cu cartofi</b>	<b>1/250</b>		<b>2,72</b>	<b>5,07</b>	<b>17,29</b>	<b>132,25</b>
Sfeclă	51,10	40,88	0,69	0,00	4,42	17,58
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Smîntînă (grăsimi pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată/frunze de dafin	0,5/1,00	0,5/1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Chiftelute din pește în sos</b>	<b>1/50/50</b>	<b>125,00</b>	<b>5,06</b>	<b>6,59</b>	<b>12,14</b>	<b>231,21</b>
Pește de mare (merluciu, mintai, argintina, macrou)	65,00	48,00	2,85	0,54	0,00	101,92
Pâine	6,60	6,60	0,59	0,20	3,17	17,03
Lapte ori apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Ulei nerafinat	3,30	3,30	0,00	3,00	0,00	27,00
Ceapă	8,00	7,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Făină de grâu	4,00	4,00	0,40	0,04	2,92	14,32
Apă	45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	33,60
Făină de grâu	2,25	2,25	0,23	0,02	1,64	8,06
Morcov	3,75	3,00	0,04	0,00	0,20	1,23
Ceapă	1,20	1,00	0,02	0,00	0,74	0,32
Rădăcină de pătrunjel	0,65	0,50	0,01	0,00	0,03	0,14
Tomate în suc propriu	33,25	33,25	0,33	0,13	1,00	6,31
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	0,75	0,75	0,01	0,62	0,01	5,85
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	2,03
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)</b>	<b>1/150/20</b>		<b>7,50</b>	<b>14,23</b>	<b>28,13</b>	<b>290,60</b>
Grîu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>14,87</b>	<b>61,26</b>
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8,55</b>	<b>2,10</b>	<b>48,00</b>	<b>262,50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>			<b>33,52</b>	<b>41,82</b>	<b>123,32</b>	<b>1021,52</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>55,52</b>	<b>50,38</b>	<b>221,18</b>	<b>1713,62</b>

## SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Supă de lapte cu crupe (hrîșcă, grâu, orz, orez)</b>	<b>1/250</b>	<b>125.00</b>	<b>3.62</b>	<b>2.37</b>	<b>18.12</b>	<b>162.75</b>
Lapte (2.5 % grăsimi)	125.00	125.00	3.75	2.50	6.25	65.00
Apă	137.50	13.75	0.00	0.00	0.00	0.00
Hrîșcă	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.60	0.03	15.60
Zahăr	2.50	2.50			2.48	10.15
<b>Tartină cu unt Tărănesc</b>	<b>1/5/35</b>		<b>3.28</b>	<b>4.58</b>	<b>10.27</b>	<b>129.30</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.15	1.05	10.20	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Cacao cu lapte natural</b>	<b>1/200</b>		<b>5.50</b>	<b>3.70</b>	<b>17.13</b>	<b>117.86</b>
Lapte, 2.5% grăsimi	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
<b>Mere coapte</b>	<b>1/170</b>	<b>150.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>52.00</b>	<b>210.00</b>
SUMA DEJUN						15.85 lei
<b>TOTAL</b>			<b>12.40</b>	<b>10.65</b>	<b>97.52</b>	<b>619.91</b>
<b>PRÎNZ (grupele cu regim prelungit)</b>						
<b>Salată din sfeclă cu caise / prune uscate</b>	<b>1/100</b>		<b>5.39</b>	<b>11.08</b>	<b>18.18</b>	<b>151.09</b>
Sfeclă	97.40	74.00 (fiartă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Caise/stafide/prune uscate	10.20	10.00	0.04	0.00	1.75	6.90
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă cu cartofi și cu tăieței de casă</b>	<b>1/250</b>		<b>3.86</b>	<b>2.33</b>	<b>15.29</b>	<b>222.18</b>
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
Paste făinoase	30.00	30.00	3.00	0.39	2.20	108.00
Morcov	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Smîntînă (grăsimi pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește copt</b>	<b>1/50</b>		<b>3.61</b>	<b>6.32</b>	<b>2.50</b>	<b>87.01</b>
Pește de mare (merluciu, mintai, hek)	79.00	62.00	3.10	3.10	0.00	47.40
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
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.06	0.00	0.40	1.71
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
<b>Terci viscos arpacaș</b>	<b>1/150</b>		<b>14.96</b>	<b>23.36</b>	<b>5.91</b>	<b>302.54</b>
Crupe (arpacaș, mei, amăut)	49.95	49.45	5.93	0.49	5.00	176.54
Semințe (în, susan, floarea soarelui)	5.00	5.00	9.00	20.00	0.86	32.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din fructe citrice</b>	<b>1/200</b>		<b>0.47</b>	<b>0.00</b>	<b>15.68</b>	<b>65.26</b>
Portocale ori mandarine	75.00	52.50	0.47	0.05	5.78	24.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14.35 lei
SUMA PRÎNZ + DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>			<b>36.84</b>	<b>45.19</b>	<b>105.56</b>	<b>1090.58</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>49.24</b>	<b>55.84</b>	<b>203.08</b>	<b>1710.49</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp*						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						

## SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	150.00	150.00	4.40	2.25	16.90	122.10
Terci viscos din cereale integrale cu lapte natural	1/160		3.13	1.62	16.31	242.31
Mei (grâu ,orz)	40.00	40.00	4.77	1.00	26.40	140.49
Lapte, 2.5% grăsime	104.00	104.00	3.13	2.08	5.20	54.08
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>Tartină cu unt Tărănesc</b>	<b>1/5/35</b>		<b>3.19</b>	<b>4.58</b>	<b>19.27</b>	<b>103.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25.00	25.00	2.25	0.75	12.00	64.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Mere coapte cu gem / semințe</b>	<b>1/170/10</b>		<b>1.40</b>	<b>0.02</b>	<b>38.58</b>	<b>233.06</b>
Mere	170.00	150.00	0.00	0.00	32.00	210.00
Gem	10.00	10.00	1.40	0.02	6.58	23.06
SUMA DEJUN						15,85 lei
<b>TOTAL</b>						
			<b>12.12</b>	<b>8.47</b>	<b>90.06</b>	<b>700.97</b>
<b>PRÎNZ (grupele cu regim prelungit )</b>						
<b>Salată din varză pekin cu morcov</b>	<b>1/50</b>		<b>0.45</b>	<b>5.01</b>	<b>2.82</b>	<b>62.49</b>
Varză pekin	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
<b>Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrare termică)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>5.20</b>	<b>10.15</b>	<b>27.41</b>	<b>171.97</b>
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.68	0.00	2.03	10.50
Cartofi	77.00	50.00	1.54	5.40	15.17	63.91
Morcov	12.50	10.00	1.63	0.01	0.88	4.13
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.80	0.00	38.00
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.03	0.00	0.02	0.90
Pătrunjel verde	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Sare iodată	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
<b>Pîrjoală coaptă din pește</b>	<b>1/60</b>		<b>12.00</b>	<b>7.54</b>	<b>7.20</b>	<b>160.40</b>
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	90.00	51.30	10.80	2.41	0.00	74.90
Pîine de grâu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	40.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Piure de cartofi</b>	<b>1/150</b>		<b>3.66</b>	<b>4.60</b>	<b>28.42</b>	<b>164.60</b>
Cartofi	200.00	144.00	3.02	0.14	27.36	115.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2.5 % grăsime	20.00	20.00	0.60	0.40	1.00	10.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.66</b>	<b>0.00</b>	<b>33.69</b>	<b>130.14</b>
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	20.00	74.80
Lămie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>						
			<b>30.52</b>	<b>29.40</b>	<b>147.54</b>	<b>952.10</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>						
			<b>42.64</b>	<b>37.87</b>	<b>237.60</b>	<b>1653.07</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						

## SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din cereale (ovăz, grâu) cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>7.50</b>	<b>4.30</b>	<b>27.10</b>	<b>173.80</b>
Crupe (ovăz, grâu)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte (2.5 % grăsime)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.64	2.90	0.03	26.18
<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/5/10/25</b>		<b>2.07</b>	<b>4.40</b>	<b>12.07</b>	<b>128.72</b>
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	25.00	25.00	2.03	0.30	12.00	66.67
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Magiun	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
<b>Lapte natural fiert ,2.5 % grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200.00</b>	<b>6.00</b>	<b>2.00</b>	<b>10.00</b>	<b>104.00</b>
<b>Fruite coapte (mere, bostan)</b>	<b>1/170</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>52.00</b>	<b>210.00</b>
SUMA DEJUN						15.85 lei
<b>TOTAL</b>			<b>15.57</b>	<b>10.70</b>	<b>101.17</b>	<b>616.52</b>
<b>PRÎNZ. (grupele cu regim prelungit )</b>						
<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/50</b>		<b>1.02</b>	<b>4.99</b>	<b>7.06</b>	<b>76.27</b>
Cartofi	25.00	18.00	0.36	0.02	3.42	14.40
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Sfeclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
Castraveți murați(1.5gr sare/100gr produs)	15.00	13.95	0.11	0.00	0.42	1.67
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă cu cartofi și orez</b>	<b>1/250</b>		<b>2.80</b>	<b>8.76</b>	<b>16.62</b>	<b>173.36</b>
Cartofi	80.00	57.60	1.15	0.06	8.10	46.08
Orez	10.00	9.90	0.99	0.13	6.10	32.08
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Smințină (grăsimea pină la 15%)	10.00	10.00	0.28	1.50	0.32	21.60
Ulei nerafinat	7.00	7.00	0.00	7.00	0.00	63.00
Tomate în suc propriu	8.00	7.60	0.05	0.00	0.32	1.37
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.06	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/60/50</b>		<b>13.22</b>	<b>14.60</b>	<b>3.20</b>	<b>110.16</b>
Pește de mare (merluțiu, macrou, hek, mintai)	83.00	50.00	12.50	8.50	0.00	39.34
Ceapă	25.00	21.00	0.36	0.04	1.50	6.72
Morcov	25.00	20.00	0.26	0.02	1.40	8.20
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
<b>Terci din cereale integrale cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>15.03</b>	<b>10.07</b>	<b>19.15</b>	<b>189.48</b>
Crupe (mei, orz, arpacaș)	49.90	49.90	15.00	7.20	19.10	162.18
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.66</b>	<b>0.00</b>	<b>23.59</b>	<b>95.92</b>
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pîine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14.35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32.80 lei
<b>TOTAL</b>			<b>41.28</b>	<b>40.52</b>	<b>117.62</b>	<b>907.69</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>56.85</b>	<b>51.22</b>	<b>218.79</b>	<b>1524.21</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Omlătă din ou de găină (cat. extra) cu brânză tare</b>	<b>1/50/5</b>		<b>7.73</b>	<b>12.05</b>	<b>1.22</b>	<b>137.29</b>
Ouă de găină categoria extra	60.00	52.20	6.79	5.22	0.52	74.65
Lapte, 2.5 % grăsime	14.00	14.00	0.42	0.28	0.70	7.28
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Brânză cu cheag tare ( 45-50% grăsime)	5.00	4.80	0.52	0.54	0.00	19.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci vâcos din cereale integrale (crupe) pe lapte natural</b>	<b>1/150/5/15</b>		<b>6.92</b>	<b>5.15</b>	<b>26.97</b>	<b>294.39</b>
Ōrez, mei, grūu	33.30	32.97	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2.5% grăsime	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grāsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe (susan, in, floarea soarelui)	15.0	15.00	3.00	10.50	2.50	98.70
<b>Tartină cu unt Tărănesc</b>	<b>1/7/35</b>		<b>3.28</b>	<b>6.79</b>	<b>16.87</b>	<b>144.90</b>
Păine din făină de grūu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.19	1.05	16.80	90.30
Unt fără grāsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.06	5.74	1.00	54.60
<b>Ceai cu zahăr și lămīie</b>	<b>1/200/10</b>		<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>7.97</b>	<b>33.59</b>
Ceai	2.00	-	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămīie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)</b>	<b>1/150</b>	<b>105</b>	<b>0.84</b>	<b>0.25</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
SUMA DEJUN II						15,85 lei
<b>TOTAL</b>			<b>11.91</b>	<b>19.11</b>	<b>71.53</b>	<b>703.67</b>
<b>PRÎNZ (grupele cu regim prelungit )</b>						
<b>Salată din cartofi</b>	<b>1/65</b>		<b>1.59</b>	<b>5.01</b>	<b>13.91</b>	<b>36.32</b>
Cartofi	75.00	55.00	0.56	0.03	0.00	2.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3.50	3.50	0.00	5.00	0.00	29.25
Ceapă / ceapă verde	13.10	10.00	0.27	0.00	1.52	4.59
Sare iodată	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
<b>Supă din legume</b>	<b>1/250</b>		<b>6.31</b>	<b>8.24</b>	<b>17.94</b>	<b>178.34</b>
Cartofi	70.00	50.00	1.01	0.05	9.58	40.32
Mazăre conservată	80.00	80.00	4.10	0.16	4.05	32.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smîntînă (grāsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
<b>Bitoc tocat din pește la abur</b>	<b>1/60</b>		<b>13.20</b>	<b>10.23</b>	<b>7.20</b>	<b>160.40</b>
Pește de mare „Merluciu”	90.00	51.30	12.00	5.10	0.00	74.90
Păine de grūu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	40.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci risipit din crupe de hrīșcă cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>2.60</b>	<b>8.94</b>	<b>21.89</b>	<b>279.60</b>
Hrīșcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	252.30
Unt fără grāsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Suc din fructe(adaos de zahăr pînă la 5% per 100 ml)</b>	<b>1/200</b>		<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>32.20</b>	<b>142.00</b>
<b>Păine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Păine din făină de grūu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>			<b>33.85</b>	<b>34.52</b>	<b>141.14</b>	<b>1059.16</b>
<b>TOTAL PE ZI :</b>			<b>45.76</b>	<b>53.63</b>	<b>212.67</b>	<b>1762.83</b>

SĂPTĂMÎNA II - MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Terci viscos din cereale integrale (crupe) pe lapte natural</b>	<b>1/150</b>		<b>6.92</b>	<b>5.15</b>	<b>26.97</b>	<b>195.69</b>
Crupe (mei, orez, grâu amăut)	33.30	32.97	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2.5% grăsime	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
<b>Tartină cu unt Tărănesc</b>	<b>1/10/35</b>		<b>3.28</b>	<b>5.25</b>	<b>16.94</b>	<b>129.30</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.19	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	4.20	0.14	39.00
<b>Lapte natural fiert ,2.5 % grăsime</b>	<b>1/200</b>	<b>200.00</b>	<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>10.00</b>	<b>104.00</b>
<b>Mere coapte</b>	<b>1/170</b>	<b>150.00</b>			<b>52.00</b>	<b>210.00</b>
SUMA DEJUN I						15,85 lei
<b>TOTAL</b>						
			<b>16.20</b>	<b>14.40</b>	<b>157.91</b>	<b>638.99</b>
<b>PRÎNZ (grupele cu regim prelungit )</b>						
<b>Salată din cartofi cu mazăre conservată (prelucr. termic)</b>	<b>1/100</b>		<b>0.58</b>	<b>8.24</b>	<b>2.89</b>	<b>120.95</b>
Cartofi fierti în coajă	86.0	50.00	1.05	0.00	7.25	40.15
Mazăre verde conservată (prelucr. termic)	25.00	25.00	1.25	0.05	3.25	10.00
Ceapă uscată / ceapă verde	24.0 / 24.5	20.00	1.05	0.00	2.39	25.80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	0.00	0.00	9.98	0.00	45.00
Sare iodată	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă cu cartofi și paste făinoase</b>	<b>1/250/20</b>		<b>3.86</b>	<b>5.50</b>	<b>15.29</b>	<b>222.18</b>
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.10	9.58	40.32
Paste făinoase	30.00	30.00	3.00	0.39	2.20	108.00
Morcov	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Smântână (grăsimea pină la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Părușel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/60/50</b>		<b>13.22</b>	<b>6.80</b>	<b>3.20</b>	<b>83.16</b>
Pește de mare (hek, merluciu, mintai)	83.00	50.00	12.50	3.70	0.00	39.34
Ceapă	25.00	21.00	0.36	0.04	1.50	6.72
Morcov	25.00	20.00	0.26	0.02	1.40	8.20
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
<b>Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)</b>	<b>1/150/10</b>		<b>7.50</b>	<b>14.23</b>	<b>27.30</b>	<b>224.80</b>
Grâu amăut, arpacaș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	10.00	10.00	0.87	7.00	1.67	65.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.66</b>	<b>0.00</b>	<b>15.09</b>	<b>95.92</b>
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	5.10	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>						
			<b>35.04</b>	<b>28.63</b>	<b>112.13</b>	<b>1009.51</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>						
			<b>51.24</b>	<b>43.03</b>	<b>270.04</b>	<b>1648.50</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide = 1:1:4						



**SĂPTĂMÎNA II MIERCURI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din cereale (ovăz, grâu) cu lapte, fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>7.50</b>	<b>4.30</b>	<b>68.60</b>	<b>380.38</b>
Crupe (ovăz, grâu)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte (2.5 % grăsime)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.64	2.90	0.03	26.18
Stafide/caise/ banane	50.00	50.00	0.85	1.35	41.50	179.50
<b>Tartină cu unt Țărănesc</b>	<b>1/5/35</b>		<b>3.28</b>	<b>5.15</b>	<b>16.87</b>	<b>129.30</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.19	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>10.58</b>	<b>42.10</b>
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	16.63	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Fructe proaspete (mere, pere, portocale, mandarine, etc.)</b>	<b>1/150</b>	<b>105</b>	<b>0.84</b>	<b>0.25</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
SUMA DEJUN I						
<b>TOTAL</b>						15,85 lei
<b>PRÎNZ</b> (grupele cu regim prelungit )			<b>11.76</b>	<b>9.70</b>	<b>114.55</b>	<b>645.28</b>
<b>Salată din cartofi</b>	<b>1/65</b>		<b>1.59</b>	<b>5.01</b>	<b>13.91</b>	<b>58.53</b>
Cartofi	90.00	64.80	1.30	0.06	12.31	3.83
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	5.47
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	4.23
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	45.00
<b>Borș cu cartofi și varză poaspătă</b>	<b>1/250</b>		<b>2.86</b>	<b>8.08</b>	<b>24.34</b>	<b>163.89</b>
Sfeclă	50.00	40.00	0.68	0.00	4.32	17.20
Varză	50.00	40.00	0.32	0.00	2.16	12.40
Cartofi	60.00	43.20	0.86	0.04	8.21	34.56
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Smîntînă (grăsimea pină la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește copt cu sos</b>	<b>1/60/50</b>		<b>13.16</b>	<b>6.23</b>	<b>10.92</b>	<b>149.89</b>
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	108.34	65.00	11.05	1.11		51.35
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	10.00	10.00	1.50	0.10	7.40	36.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50					
<b>Terci viscos din crupe (hrișcă, orez)</b>	<b>1/150</b>		<b>8.51</b>	<b>3.58</b>	<b>47.40</b>	<b>279.60</b>
Hrișcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	252.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)/Sare iodată	3.5/0,3	3,5/0,3	0.03	2.87	0.05	27.30
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>14.87</b>	<b>61.26</b>
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>			<b>34.85</b>	<b>25.00</b>	<b>159.44</b>	<b>975.67</b>

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Budincă din brânză cu paste făinoase</b>	<b>1/200</b>		<b>14.68</b>	<b>14.54</b>	<b>18.07</b>	<b>343.33</b>
Brânză (9 % grăsime)	65.00	65.00	10.40	5.85	0.65	130.65
Paste făinoase	30.00	30.00	3.00	0.39	12.20	108.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Ouă de găină, categoria extra	20.00	17.40	2.26	1.74	0.17	24.88
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	8.00	8.00	0.60	6.56	0.10	62.40
<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/5/10/35</b>		<b>3.02</b>	<b>4.53</b>	<b>23.45</b>	<b>155.48</b>
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.43
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Magiun	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
<b>Compot din fructe citrice</b>	<b>1/200</b>		<b>0.47</b>	<b>0.00</b>	<b>15.68</b>	<b>65.26</b>
Portocale ori mandarine	75.00	52.50	0.47	0.05	5.78	24.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
<b>Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)</b>	<b>1/150</b>	<b>105</b>	<b>0.84</b>	<b>0.25</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
SUMA DEJUN I						15,85 lei
<b>TOTAL</b>			<b>19.01</b>	<b>19.32</b>	<b>75.70</b>	<b>657.57</b>
<b>PRÎNZ (grupele cu regim prelungit)</b>						
<b>Salată "Vitaminică"</b>	<b>1/50</b>		<b>0.22</b>	<b>5.00</b>	<b>2.30</b>	<b>55.91</b>
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	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
<b>Ciorbă țărănească</b>	<b>1/250</b>		<b>5.78</b>	<b>3.23</b>	<b>28.83</b>	<b>224.27</b>
Cartofi	115.50	75.00	2.31	0.12	22.75	95.87
Orez	20.00	19.80	1.45	0.40	2.47	72.27
Morcov	12.50	10.00	1.63	0.01	0.88	4.13
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.20
Tomat în pulpă	20.00	20.00	0.24	0.00	0.90	4.40
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	18.90
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.00	0.00	0.20	0.86
Pătrunjel	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Mărar /Sare iodată	1,35/0,5	1,3/0,5	0.03	0.01	0.06	0.43
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	10.00	10.00	0.28	2.50	0.32	21.60
Frunze de dafin	1.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Chifteluțe din pește în sos</b>	<b>1/50/50</b>	<b>125.00</b>	<b>14.51</b>	<b>13.79</b>	<b>10.14</b>	<b>231.21</b>
Pește de mare (merluciu, argintina, macrou, hek)	65.00	48.00	12.30	5.36	0.00	101.92
Pâine	6.60	6.60	0.59	0.20	3.17	17.03
Lapte sau apă	10.00	10.00	0.30	0.20	0.50	5.20
Ulei nerafinat	3.30	3.30	0.00	3.00	0.00	27.00
Ceapă	8.00	7.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Făină de grâu	4.00	4.00	0.40	0.04	0.92	14.32
Apă	45.00	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.64	0.03	33.60
Făină de grâu	2.25	2.25	0.23	0.02	1.64	8.06
Morcov	3.75	3.00	0.04	0.00	0.20	1.23
Ceapă	1.20	1.00	0.02	0.00	0.74	0.32
Rădăcină de pătrunjel	0.65	0.50	0.01	0.00	0.03	0.14
Tomate în suc propriu	33.25	33.25	0.33	0.13	1.00	6.31
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	0.75	0.75	0.01	3.00	0.01	5.85
Zahăr	0.50	0.50	0.00	0.00	0.50	2.03
<b>Piure de cartofi</b>	<b>1/150</b>		<b>3.66</b>	<b>7.64</b>	<b>28.42</b>	<b>164.60</b>
Cartofi	200.00	144.00	3.02	0.14	27.36	115.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2,5 % grăsime	20.00	20.00	0.60	3.40	1.00	10.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>-</b>	<b>14.87</b>	<b>61.26</b>
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
<b>TOTAL</b>			<b>32.90</b>	<b>31.76</b>	<b>117.60</b>	<b>990.55</b>

## SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun</b>						
<b>Terci vâcos din cereale integrale</b>	<b>1/150/5</b>		<b>4.01</b>	<b>5.71</b>	<b>26.70</b>	<b>270.23</b>
Crupe (hrîșcă, orez, grîu amîut)	72.00	72.00	3.60	0.04	0.61	232.83
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
<b>Tartină cu unt și gem de fructe</b>	<b>1/5/10/35</b>		<b>3.02</b>	<b>4.53</b>	<b>23.45</b>	<b>155.48</b>
Pîne din făină grîu fortificat cu Fe acid folic	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.43
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Gem	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.66</b>	<b>0.00</b>	<b>33.69</b>	<b>130.14</b>
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămîie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Fructe proaspete (mere, pere,kiwi,mandarine,etc )</b>	<b>1/150</b>	<b>105</b>	<b>0.84</b>	<b>0.25</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
SUMA DEJUN II						15.85 lei
<b>TOTAL</b>						
			<b>8.53</b>	<b>10.49</b>	<b>102.34</b>	<b>649.35</b>
<b>PRÎNZ (grupele cu regim prelungit )</b>						
<b>Salată din sfeclă cu semințe și verdeață</b>	<b>1/100</b>		<b>2.47</b>	<b>5.89</b>	<b>16.01</b>	<b>180.37</b>
Sfeclă	97.40	74.0(fiartă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (dovleac, in, floarea soarelui , susan)	6.0	6.00	1.46	2.74	1.06	34.88
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
<b>Supă din legume</b>	<b>1/250</b>		<b>5.18</b>	<b>3.70</b>	<b>24.08</b>	<b>129.74</b>
Cartofi	70.00	50.00	1.01	0.05	9.58	40.32
Mazăre conservată	80.00	80.00	4.00	0.16	10.40	32.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de daifin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10.00	10.00	0.28	1.50	0.32	21.60
<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/60/50</b>		<b>13.22</b>	<b>8.95</b>	<b>3.20</b>	<b>83.16</b>
Pește de mare (merluciu, mintai, hek)	83.00	50.00	12.50	5.85	0.00	39.34
Ceapă	25.00	21.00	0.36	0.04	1.50	6.72
Morcov	25.00	20.00	0.26	0.02	1.40	8.20
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>5.28</b>	<b>3.55</b>	<b>18.00</b>	<b>216.30</b>
Paste făinoase	52.50	52.50	5.25	0.68	18.00	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>-</b>	<b>14.87</b>	<b>61.26</b>
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
<b>Pîne</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
Pîne din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pîne din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14.35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32.80 lei
<b>TOTAL</b>						
			<b>34.88</b>	<b>24.19</b>	<b>124.16</b>	<b>933.33</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>						
			<b>43.41</b>	<b>34.68</b>	<b>226.50</b>	<b>1582.68</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						