

**COORDONAT**

**Şef CSP Chişinău**



**Eudochia Tcaci**

**„APROBAT”**

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



**Liubovi Bubuiog**

## **MENIU-MODEL**

**pentru elevii din cadrul**

**Școlii Profesionale nr. 3, sec. Botanica al mun. Chişinău**

**pentru iarnă-primăvară**

**anul de studii 2024-2025**

**Chişinău 2024**

## SĂPTĂMÂNA I LUNI

	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Salată "Vitaminică"</b>	<b>1/50</b>		<b>4.05</b>	<b>12.80</b>	<b>10.6</b>	<b>89.64</b>
Varză	15.65	12.50	0.20	0.00	0.70	4.00
Mere	17.00	15.00	0.05	0.00	1.90	7.80
Caise uscate	10.00	10.00	0.80	0.10	6.30	24.20
Ceapă	6.00	5.00	0.06	0.20	0.80	3.44
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.90	5.20
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 de legume cu bulgur</b>	<b>1/250</b>		<b>2.44</b>	<b>4.40</b>	<b>19.12</b>	<b>124.40</b>
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Bulgur	10.00	10.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
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
<b>Carne de pasăre înăbușită cu sos</b>	<b>1/60/50</b>		<b>20.95</b>	<b>7.72</b>	<b>11.16</b>	<b>208.19</b>
Carne de pui refrigerată	100.80	88.80	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	54.00
Morcov	15.00	9.60	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci din cereale integrale cu unt și semințe</b>	<b>1/150/15</b>		<b>7.40</b>	<b>11.23</b>	<b>28.40</b>	<b>246.30</b>
Grâu, orz, arpacaș de grâu	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
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
Semințe (în, susan, floarea soarelui)	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>28.73</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>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>45.28</b>	<b>38.67</b>	<b>155.61</b>	<b>1044.79</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÂNA I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Morcov sotat cu unt și semințe de susan</b>	<b>1/80</b>		<b>2.43</b>	<b>7.97</b>	<b>9.65</b>	<b>115.30</b>
Morcov	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	26.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	6.00	6.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe de susan	11.00	10.00	1.80	5.00	2.40	57.30
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Ciorbă (borș) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr</b>	<b>1/250/20</b>		<b>2.96</b>	<b>7.35</b>	<b>18.35</b>	<b>160.53</b>
Sfeclă	37.00	30.00	0.69	0.00	4.42	21.58
Varză albă	25.00	20.00	0.60	0.10	2.30	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.60	0.00	6.00	32.40
Morcov	9.50	7.50	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.21	0.03	9.20	4.03
Piure de tomate	3.00	3.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Făină de grâu	1.20	1.20	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
Verdețată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
<b>Chiftelute moldovenesti</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.18</b>	<b>6.37</b>	<b>20.34</b>	<b>131.66</b>
Carne de găină refrigerată	30.00	29.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	30.00	29.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Paste făinoase cu brânză tare (prel. rolă)</b>	<b>1/150</b>		<b>9.18</b>	<b>7.95</b>	<b>39.00</b>	<b>274.50</b>
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Brânză cu cheag tare ( 45-50% grăsimi)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
<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>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRANZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>33.52</b>	<b>41.82</b>	<b>157.6</b>	<b>1058.25</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:0.93:1.06:4.1			

**SĂPTĂMÂNA I MIERCURI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Salată din sfeclă cu porumb</b>	<b>1/100/15</b>		<b>4.20</b>	<b>13.00</b>	<b>12.30</b>	<b>173.15</b>
Sfeclă	93.40	75.00	1.10	0.20	6.40	27.80
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	27.00	20.00	0.40	0.30	1.40	10.80
Lămâie	2.40	1.0 (suc)	0.00	0.00	0.90	3.60
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	5.0	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Semințe (floarea soarelui, susan)	15.0	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
<b>Supă cu cartofi și paste făinoase</b>	<b>1/250</b>		<b>5.78</b>	<b>4.23</b>	<b>22.21</b>	<b>165.89</b>
Cartofi	100.00	75.00	1.40	0.10	15.10	85.30
Paste făinoase	10.00	10.00	1.20	0.10	7.60	36.30
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/70/50</b>		<b>7.75</b>	<b>12.05</b>	<b>2.47</b>	<b>115.55</b>
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	126.40	75.00	11.05	1.11	0.00	69.30
Ceapă	30.00	23.00	0.26	0.20	1.40	9.60
Morcov	30.00	27.00	0.19	0.02	0.70	3.15
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.06	0.00	0.40	2.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	31.50
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>1/180/7</b>		<b>5.89</b>	<b>5.80</b>	<b>45.19</b>	<b>239.23</b>
Crupe de malai	59.40	59.40	4.97	0.72	44.52	192.96
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	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>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>34.35</b>	<b>37.60</b>	<b>155.45</b>	<b>1074.08</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,1:3,6			

## SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde</b>	<b>1/100</b>		<b>1.50</b>	<b>5.00</b>	<b>6.36</b>	<b>85.96</b>
Morcovi	31.17	25.00	0.17	0.00	2.00	13.83
Sfeclă	43.66	33.33	0.33	0.00	2.16	14.33
Mazare verde conservată	25.70	17.00	1.00	0.00	2.20	12.80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă fărănească cu smântână (pr. termică)</b>	<b>1/250/20</b>		<b>2.56</b>	<b>7.37</b>	<b>19.05</b>	<b>155.31</b>
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	5.70	19.30
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
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 până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
<b>Biftec din carne de porc</b>	<b>1/60</b>		<b>12.09</b>	<b>7.97</b>	<b>14.03</b>	<b>165.75</b>
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	45.60	44.40	10.46	2.89	2.10	79.88
Lapte 2,5% de grasimi, pasteurizat	13.20	13.20	0.36	0.38	0.62	12.48
Pâine de grâu	10.80	10.80	0.52	0.07	5.66	17.20
Pesmeți	6.00	6.00	0.51	0.63	4.28	12.80
Ceapă	14.40	12.00	0.24	0.00	1.37	7.39
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Sare iodată	0.20	0.20	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
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pâine</b>	<b>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>30.73</b>	<b>27.46</b>	<b>159.15</b>	<b>1016.76</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucid 1:1,1:4,1			

## SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Salată din varză pekin cu morcov</b>	<b>1/60</b>		<b>1.88</b>	<b>8.52</b>	<b>7.46</b>	<b>116.29</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
Semințe de susan, in	11.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
<b>Supă cu cartofi, fasole și smântână (pr. termic)</b>	<b>1/250/20</b>		<b>10.47</b>	<b>5.63</b>	<b>16.24</b>	<b>172.50</b>
Cartofi	66.50	50.00	2.10	0.08	5.10	29.52
Fasole	20.20	20.00	8.01	0.35	9.10	71.59
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.16
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.90	4.13
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
<b>Perişoare cu sos roşu</b>	<b>70/50</b>		<b>13.68</b>	<b>10.50</b>	<b>13.52</b>	<b>201.45</b>
Carne de piept de pui/carne de piept de curcan	30.80	30.80	5.18	2.17	1.48	29.32
Pulpă de bovină fără os	29.40	29.40	5.82	3.64	0.00	55.02
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.028	12.88
Pâine	5.60	5.60	0.17	0.00	0.95	34.16
Sare iodată	2.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Morcov	5.00	5.00	0.07	0.00	0.35	1.65
Ceapă	1.20	1.20	0.03	0.00	0.16	0.85
Ulei nerafinat	2.90	2.90	0.00	2.90	0.00	26.10
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
Sare iodată	0.40	0.40	0.00	0.00	6.20	0.00
<b>Terci din cereale integrale cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>7.50</b>	<b>14.23</b>	<b>27.30</b>	<b>160.00</b>
Orz, arpacaş	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	132.70
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>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>Pâine</b>	<b>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>44.45</b>	<b>41.40</b>	<b>145.71</b>	<b>1061.16</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4,04			

**SĂPTĂMÂNA II LUNI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Salată din sfeclă cu seminte și verdeață</b>	<b>1/100</b>		<b>3.26</b>	<b>7.69</b>	<b>15.01</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
Seminte (dovleac, in, floarea soarelui , susan)	6.00	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 cu cartofi și mazăre uscată</b>	<b>1/250</b>		<b>15.06</b>	<b>2.47</b>	<b>25.16</b>	<b>145.21</b>
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre uscată	20.00	20.00	4.90	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	12.50	10.00	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei rafinat	4.20	4.20	0.00	2.00	0.00	18.00
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
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
<b>Bitoc din carne de găină</b>	<b>1/70</b>		<b>7.47</b>	<b>12.84</b>	<b>18.43</b>	<b>178.97</b>
Carne de pui	93.27	70.00	6.13	2.54	2.30	66.67
Pâine de grâu	12.00	12.00	1.30	0.20	5.76	19.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat de floarea soarelui	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Terci vâscos din cereale integrale</b>	<b>1/150</b>		<b>2.60</b>	<b>8.94</b>	<b>21.89</b>	<b>269.60</b>
Hrișcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	242.30
Unt fără grăsimi 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>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>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>38.99</b>	<b>34.46</b>	<b>155.64</b>	<b>1164.55</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide   0,9:1,1:3,6			

## SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRINZ</b>						
<b>Conopidă sotată cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>1.87</b>	<b>7.06</b>	<b>4.21</b>	<b>87.40</b>
Conopidă, broccoli	121.00	100.00	1.80	0.50	4.10	25.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	8.00	8.00	0.07	6.56	0.11	62.40
<b>Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)</b>	<b>1/250/15</b>		<b>7.77</b>	<b>5.21</b>	<b>44.73</b>	<b>228.18</b>
Cartofi	138.60	90.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	12.00	12.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	15.00	12.50	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	14.40	10.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Tomate în suc propriu	24.00	24.00	0.28	0.00	1.08	5.28
Ulei rafinat	2.52	2.52	0.00	2.52	0.00	22.68
Rădăcină de țelină	2.21	1.80	0.00	0.00	0.24	1.03
Pătrunjel	1.62	1.56	0.06	0.00	0.13	0.73
Mărar	1.35	1.30	0.03	0.01	0.06	0.43
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână 15% gr. (prelucrare termica)	15.00	15.00	0.42	2.25	4.80	30.90
<b>Pulpă de găină înăbușită cu sos</b>	<b>1/65/50</b>		<b>26.73</b>	<b>9.31</b>	<b>6.61</b>	<b>164.57</b>
Pulpă de găină refrigerată	130.00	90.00	25.65	4.86	0.00	111.92
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	2.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/150</b>		<b>4.50</b>	<b>5.74</b>	<b>24.80</b>	<b>159.00</b>
Grâu amăut, arpacaș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
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>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
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pâine</b>	<b>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
<b>SUMA PRINZ</b>						<b>18.30 lei</b>
<b>TOTAL</b>			<b>51.79</b>	<b>29.84</b>	<b>171.64</b>	<b>1084.29</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						



**SĂPTĂMÂNA II MIERCURI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Salată din morcovi și rădăcini e țelină</b>	<b>1/50/15</b>		<b>3.56</b>	<b>10.58</b>	<b>6.54</b>	<b>129.54</b>
Morcovi	43.22	32.50	0.42	0.04	2.27	13.35
Rădăcină de țelină	15.00	10.00	0.08	0.02	0.32	1.68
Praz	6.25	5.00	0.11	0.02	0.28	1.20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Lămâie	1.2	0.50	0.05	0.00	0.07	0.21
Zahăr	0.5	0.50	0.00	0.00	0.05	2.03
Sare iodată	0.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
<b>Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svekolinik)</b>	<b>1/250</b>		<b>2.44</b>	<b>11.96</b>	<b>16.41</b>	<b>117.90</b>
Sfeclă	51.00	40.00	0.60	0.10	10.60	24.80
Cartofi	66.80	50.00	1.00	0.10	10.10	43.50
Morcov	12.50	10.00	0.10	0.00	0.80	3.50
Ceapă	12.00	10.00	0.12	0.00	0.84	3.42
Suc de roșii / tomat	20.0/3.0	20.0/3.0	0.13	0.01	0.70	4.10
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdeță (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
<b>Pârjoală 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
Pâine de grâu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	40.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	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>Cartofi fierți cu unt și mărar</b>	<b>1/150</b>		<b>4.86</b>	<b>4.32</b>	<b>44.35</b>	<b>228.18</b>
Cartofi	231.00	150.00	4.56	0.22	44.30	192.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.30	4.10	0.05	36.18
Mărar proaspăt	2.30	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<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	0.00	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
<b>Pâine</b>	<b>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>66.60</b>	<b>36.92</b>	<b>146.97</b>	<b>1012.28</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

## SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/100</b>		<b>1.02</b>	<b>4.99</b>	<b>7.06</b>	<b>104.30</b>
Cartofi	50.00	36.00	0.72	0.04	6.84	28.80
Morcov	40.00	32.00	0.42	0.04	2.24	13.12
Ceapă	20.00	16.80	0.28	0.00	1.60	7.06
Sfeclă	30.00	24.00	0.40	0.00	2.60	10.32
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă țărănească cu crupe</b>	<b>1/250</b>		<b>2.15</b>	<b>4.41</b>	<b>17.45</b>	<b>118.76</b>
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.60	0.00	6.00	26.10
Orez	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0,5	0,5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Chifteluțe din carne de găină</b>	<b>1/60</b>		<b>13.21</b>	<b>5.39</b>	<b>7.92</b>	<b>137.54</b>
Carne de pui refrigerat	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	21.19
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
<b>Piure de mazăre uscată</b>	<b>1/150</b>		<b>17.19</b>	<b>5.05</b>	<b>39.60</b>	<b>275.78</b>
Mazăre uscată	75.70	75.32	17.32	0.75	39.92	236.51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.25	5.25	0.03	4.30	0.05	39.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<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>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRINZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>45.69</b>	<b>15.77</b>	<b>164.08</b>	<b>1026.78</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

**SĂPTĂMÂNA II VINERI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>PRÂNZ</b>						
<b>Salată din varză pekin cu morcov și ardei</b>	<b>1/100</b>		<b>7.21</b>	<b>12.15</b>	<b>9.17</b>	<b>164.24</b>
Varză pekin	50.00	40.00	3.00	0.40	4.40	26.00
Mere	33.30	24.00	0.08	0.00	2.38	9.92
Ardei	25.00	20.00	0.08	0.00	0.44	2.62
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
Semințe de susan	16.00	15.00	4.05	6.75	1.95	80.70
<b>Supă din legume</b>	<b>1/250</b>		<b>5.45</b>	<b>4.43</b>	<b>22.98</b>	<b>124.33</b>
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	32.00
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
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
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pârjoală coaptă de casă</b>	<b>1/40</b>		<b>6.73</b>	<b>6.71</b>	<b>3.44</b>	<b>122.39</b>
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosată, refrigerată	16.00	15.20	2.90	0.96	0.79	31.04
Pâine	8.00	8.00	0.20	0.00	1.22	16.78
Ceapă	4.80	4.00	0.09	0.00	0.48	2.08
Ouă	3.40	3.40	0.70	0.45	0.01	6.56
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.40	0.40	0.04	0.04	0.30	1.31
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
<b>Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)</b>	<b>1/150</b>		<b>4.43</b>	<b>9.91</b>	<b>28.73</b>	<b>285.93</b>
Crupe	37.50	37.50	7.13	0.59	29.50	151.83
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
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	20.00	20.00	3.60	8.40	5.80	106.80
<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>1/60/60</b>		<b>10.26</b>	<b>2.52</b>	<b>57.60</b>	<b>315.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRANZ						18.30 lei
<b>TOTAL</b>			<b>32.09</b>	<b>35.72</b>	<b>136.79</b>	<b>1073.15</b>
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			