

„COORDONAT,,



„APROBAT,,

Administrator interimar

IMAP „Rîșcani-ȘC,,

Dna E.Jidobina



MENIU-MODEL

ALIMENTAȚIA COPIILOR ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT
CPPC „ORFEU,, PENTRU PERIOADA IARNA ANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT
ANUL 2022-2023

CHIȘINĂU 2022

Meniu model unic pentru CPPC "Orfeu" pentru anul de invatamant 2022-2023 (sezon iarna)

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	132,50
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/200/20		7,50	14,23	27,30	335,62
Grâu ,orz	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt Țărănesc	1/10/30		3,69	8,88	27,72	155,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,14	78,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/200	140	1,40	0,42	30,80	124,60
Total dejun:			16,31	25,90	111,01	778,71
PRÎNZ						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	5,00	2,30	55,90
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
Supă cu cartofi și arpacaș și smântână (prelucrare termică)	1/250/20		3,58	6,27	23,49	162,78
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
Arpacaș	15,00	14,85	1,49	0,19	9,80	48,10
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
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	4,00	0,64	40,00
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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/70/50		18,72	12,30	15,61	160,25
Carne de pui	117,00	87,70	18,25	7,22	5,27	104,40
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
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
Paste făinoase fierte cu unt și brînză tare la cuptor(prelucrare termica)	1/150		5,28	3,55	38,90	216,30
Paste făinoase	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
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	61,26
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
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
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
Total prînz:			36,53	29,22	157,03	918,99
Cina						
Legume proaspete	1/50	47,50	0,29	0,00	2,00	8,55
Cartofi înăbușiți cu legume	1/130		0,29	2,12	22,80	129,37
Cartofi	160,00	115,20	2,30	0,12	21,89	92,16
Morcov	7,00	5,60	0,07	0,01	0,39	19,21
Ceapă	6,50	5,46	0,09	0,00	0,52	0,00
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tartină cu brînză tare	1/15/30		7,14	4,53	19,20	138,30
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,62	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200		0,10	0,02	7,70	32,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	8,00	7,00	0,07	0,02	0,63	2,03
SUMA PE ZI						50,50
Total cina:			36,53	29,22	51,70	308,84
TOTAL PE ZI			89,38	84,34	319,73	2006,54
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:3,7						

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Budincă din brînză	1/75		12,28	8,16	10,19	210,73
Brînză de vaci (9% grăsime)	70,50	70,50	11,30	6,35	0,71	141,70
Făină de grîu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină,categoria extra	14,20	12,35	1,61	1,24	0,13	17,67
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2,00	2,00	0,02	1,31	0,02	12,48
Terci din griș pe lapte natural, unt	1/100		6,92	5,15	30,00	177,67
Griș	22,20	32,97	3,96	0,33	22,09	117,69
Lapte, 2,5% grăsime	65,00	65,00	1,95	1,30	3,25	33,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte, 2,5% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Banane	1/200	140,00	1,40	0,42	30,80	124,60
Total dejun:			26,60	17,73	80,99	617,00
PRÎNZ						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	43,70
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
Sfeclnic cu cartofi și smîntînă (prelucrare termică)	1/250/10		2,72	5,07	17,29	110,65
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 (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
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
Carne de pui înăbușită cu sos	1/50/50		12,02	9,95	9,35	139,15
Carne de pui	70,00	52,50	10,92	4,62	3,15	62,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
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 grîu	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	-	-	-	-
Terci viscos din mei	1/170		7,50	4,95	36,19	257,70
Mei	50,00	49,95	5,45	2,08	36,14	187,10
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
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
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
Păine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Păine din făină de grîu 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
Total prînz:			31,55	30,31	99,06	874,96
Cina						
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	1/50		4,10	4,75	37,00	213,00
Terci viscos din cereale integrale (crupe)	1/200/10		6,40	11,29	34,91	205,79
Fulgi de ovăz	53,30	53,25	6,34	3,09	34,82	130,99
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
SUMA PE ZI						50,50
TOTAL PE ZI			68,65	64,08	259,03	1941,34

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:4:04

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Gulaș din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat) cu sos	1/50/40		12,68	3,04	14,28	164,19
Carne de pui	65,00	65,00	10,60	5,72	3,90	77,35
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,36
Făină de grâu	15,00	15,00	1,50	0,15	10,90	53,70
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
Terci din grâu cu unt	1/150/5		3,00	4,50	16,50	169,10
Grâu	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu brinză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pâine din făină de grâu fortificat cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0,84	0,25	18,50	93,50
Total dejun:			25,00	13,16	85,83	646,05
PRÎNZ						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,45	5,01	2,82	35,49
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	5,00	4,50	0,08	0,01	3,00	1,41
Ulei nerafinat	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
Supă cu cartofi și cu tăietei de casă și smântină(prelucrare termică)	1/250/20		3,86	2,33	27,75	222,18
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39	22,20	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
Smântină (grăsimi până 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
Pește „Macrou ” înăbușit cu legume	1/75/50		10,63	33,22	2,47	152,31
Pește de mare „Macrou ”	135,42	77,19	10,12	30,00	0,00	112,70
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
Terci viscos arpacaș	1/150		5,32	3,36	33,18	232,50
Arpacaș	33,20	32,87	3,29	0,43	21,69	106,50
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	2,00	10,50	2,50	98,70
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
Compot din fructe citrice	1/200		0,47	0,00	15,68	65,26
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
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
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
Total prînz:			29,28	46,02	129,90	970,24
Cina						
Pirjoală din carne de curcan/vită la aburi	1/50		8,74	5,05	6,59	83,62
Carne de curcan	50,00	37,50	8,00	3,30	2,25	44,63
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pîine de grâu	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Legume coapte în rolă	1/100		2,16	0,11	20,52	86,4
Cartofi	150	108	2,16	0,108	20,52	86,4
Ulei nerafinat	5	5	0,00	5,00	0,00	45,0
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40	40	3,24	0,48	19,20	103,20
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
SUMA PE ZI						50,50
Total cina:			14,24	5,64	53,38	303,81
TOTAL PE ZI			68,52	64,81	269,11	1920,10
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:0.9:4.1						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Omeletă din ou de găină (cat. extra) cu brânză tare	1/100/5		14,41	18,92	1,22	235,77
Ouă de găină ,categoria extra	120,00	104,40	13,57	10,44	1,04	149,29
Lapte, 2,5 % grăsime	28,00	28,00	0,84	0,56	1,40	14,56
Ulei nerafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din cereale integrale cu lapte natural	1/200		3,13	1,62	42,71	283,32
Mei (grâu ,orz,fulgi din porumb)	50,00	50,00	5,94	0,50	33,17	176,72
Lapte, 2,5% grăsime	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Tartină cu magiun	10/30		2,39	0,76	18,58	103,15
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	0,00	0,00	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/200	100,00	0,30	0,42	30,80	124,60
Total dejun:			20,23	21,30	74,73	777,43
PRÎNZ						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	2,00	9,10	58,35
Sfeclă	73,05	55,5(fiartă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Caise/stafide	7,65	7,50	0,03	0,00	1,30	5,10
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ciorbă din varză și cartofi	1/250		1,61	5,05	12,47	103,64
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
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	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină/porc(degresată,dezosată) înăbușită în sos	1/65	-	14,70	14,89	1,53	210,63
Carne de bovină (pulpă fără os)	95,00	71,25	14,39	4,99	0,00	106,90
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Ceapă	12,00	10,80	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomat de suc rosu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi	1/150		3,55	4,44	28,42	159,40
Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte,2,5 % grăsime	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
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
Lămție (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	236,70
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	103,20
Total prînz:			34,63	36,44	139,50	898,86
Cina						
Fileu de pui copt	1/50		10,48	4,44	3,02	59,95
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	4,44	3,02	59,92
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/150		4,39	3,62	22,22	156,17
Hrișcă	37,95	37,57	4,36	0,75	22,17	128,87
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	0,00	0,00	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Piine de grâu, piine de grâu integrală	30	30	2,40	0,36	14,40	80,10
SUMA PE ZI						50,50
Total cina:			17,27	8,42	46,71	326,81
TOTAL PE ZI			69,45	66,16	260,94	2003,10

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:3.9

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejū						
Lapte fiert cu fulgi de porumb	1/150		7,50	4,30	67,30	214,50
Lapte (2.5 % grăsime)	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Fulgi de porumb	50,00	50,00	5,00	2,00	33,50	162,50
Tartină cu brînză tare	1/15/30		7,50	5,25	14,40	138,30
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	9,57	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fruite coapte (mere,bostan)	1/170	150,00	0,00	0,00	52,00	210,00
Total dejun:			16,50	10,55	143,27	619,39
PRÎNZ						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1,02	4,99	7,06	76,27
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
Ciorbă țărănească cu orez	1/250		5,78	3,23	34,89	202,67
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	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	2,10	2,10	0,00	2,10	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	1,30/0,5	0,03	0,01	0,06	0,43
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîrjoală din pește „Macrou” la abur cu sos	1/60/50		10,78	8,60	9,30	223,02
Pește de mare „Macrou”	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Pîine de grîu	15,00	15,00	1,20	0,18	7,20	40,05
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
Sos de bază	50,00	50,00	1,25	1,12	4,50	63,12
Terci viscos porumb	1/150		4,01	4,46	26,72	189,48
Porumb	49,90	49,90	4,99	2,00	33,43	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
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fruite 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
Pîine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grîu 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
Total prînz:			30,80	23,38	149,56	953,94
Cina						
Budincă din brînză de vaci cu macaroane	1/200		16,16	17,68	47,91	405,58
Paste făinoase	50,00	62,50	5,00	0,64	36,90	179,90
Brînză de vaci (9 % grăsime)	67,30	66,60	10,66	5,99	0,67	133,80
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Smîntînă (grăsime pînă la 15%)	4,10	4,10	0,11	0,82	0,13	8,20
Pesmeți din făină de grîu	4,10	4,10	0,33	0,05	1,90	10,90
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
SUMA PE ZI						
Total cina:			16,26	17,68	54,98	436,17
TOTAL PE ZI			63,56	51,61	347,81	2009,50

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Terci viscos din orez cu unt,fructe(mere ori bostan ori stafie,caise)	1/200/5/50		2,19	5,14	32,22	433,72
Orez	60,00	59,40	4,34	1,18	37,42	216,82
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	37,40
Fructe uscate, stafide,caise	50,00	50,00	0,85	1,35	41,50	179,50
Tartină cu unt Tărănesc și magiun	1/5/10/40		3,69	8,88	27,72	204,25
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,14	78,00
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150		0,84	0,25	18,50	93,50
Total dejun:			6,82	14,27	85,51	762,06
PRÎNZ						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,22	5,00	2,30	55,90
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
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		2,34	7,30	17,39	187,61
Cartofi	67,00	72,00	0,56	0,03	5,32	88,11
Mazăre uscată	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
Morcov	15,00	12,00	10,00	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
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	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 ,patrunjel)	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de găină la aburi	1/75		20,80	15,73	6,00	165,00
Fileu de pui	100,00	80,00	20,80	8,80	6,00	120,00
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
Terci vâscos ovăz	1/200		4,79	5,96	26,19	158,29
Ovăz	53,30	53,25	6,34	3,09	34,82	130,99
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
Suc din fructe(adaos de zahăr până la 5% per 100 ml)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
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
Total prînz:			38,30	36,09	132,08	971,30
Cina						
Zraze din carne de pui cu ceapă	1/50		9,45	5,38	7,53	91,26
Carne de pui	55,00	41,25	8,58	3,63	2,48	49,09
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Piine de grâu, piine de grâu integrală	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Ceapă	9,00	7,56	0,13	0,00	0,72	3,18
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piine de grâu, piine de grâu integrală	40		3,24	0,48	19,20	103,20
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
SUMA PE ZI						50,50
Total cina:			12,79	5,86	26,73	225,05
TOTAL PE ZI :			57,91	56,22	244,32	1958,41
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide1: 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				
Dejun						
Șnițel natural din carne de pasăre	1/65		26,65	9,81	0,00	198,00
Pulpă de găină	100,00	90,00	25,65	4,86	0,00	153,00
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
Terci vâcos din mei cu unt	1/200/10		2,79	18,58	36,84	226,11
Mei	50,00	49,50	5,45	2,08	36,14	187,11
Unt fărănesec (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,70	39,00
Tartină cu cașcaval	1/10/35		5,24	2,92	16,80	130,69
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,00	9,60	2,50	2,59	0,00	37,25
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fruite proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)	1/150	105	0,84	0,25	18,50	93,50
Total dejun:			35,58	31,58	80,11	681,89
PRÎNZ						
Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)	1/65		0,58	8,24	2,89	79,03
Mazăre conservată	77,00	77,00	3,85	0,15	10,01	30,80
Ceapă uscată	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
Ciorbă cu cartofi și fasole	1/250		5,78	4,23	22,21	161,91
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	25,50	25,37	5,57	0,25	13,69	76,87
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
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	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	-
Chiftele carne de vită/porc(degresat dezodat)/pasăre	1/70/50		6,99	5,33	10,26	121,40
Vită	44,33	38,00	5,37	1,86	0,00	39,90
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
Ceapă	21,00	17,64	0,30	0,04	12,80	5,64
Morcov	21,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,54
Făină de grâu	50,00	50,00	1,00	0,10	7,30	36,60
Tomate în suc propriu/Sare iodată	8,00/0,5	8,00/0,5	0,08	0,03	0,24	1,52
Cartofi copti cu brânză tare	1/150		4,69	5,57	31,46	242,90
Cartofi	230,00	165,60	3,31	0,17	31,46	132,48
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	1,38	1,44	0,00	74,46
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fruite 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
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
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
Total prînz:			27,25	25,47	148,51	997,88
Cina						
Terci din cereale integrale cu unt	1/150/5		4,50	4,96	24,80	169,10
Grâu	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu magiun	1/10/30		2,54	4,37	19,20	103,15
Pâine din făină de grâu fortificat cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,30	14,40	80,10
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
SUMA PE ZI						50,50
Total cina:			7,04	9,33	51,07	302,84
TOTAL PE ZI			69,87	66,38	279,69	1982,61
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4,1						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Deiun						
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Terci viscos din cereale integrale (crupe)	1/200/10		3,78	4,37	25,14	208,99
Fulgi de ovăz	53,30	53,25	6,34	3,09	25,00	130,99
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,14	78,00
Tartină cu unt Tărănesc	1/10/30		3,69	16,76	14,68	236,10
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	20,00	20,00	0,16	16,40	0,28	156,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Mereproaspete	1/150	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
Total dejun:			12,09	24,61	62,16	587,48
PRÎNZ						
Salată din cartofi	1/65		1,59	5,01	13,91	100,89
Cartofi	90,00	64,80	1,30	0,06	12,31	3,83
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș cu cartofi și varză proaspătă	1/250		2,44	5,04	23,70	120,69
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
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
Peste copt cu sos	1/60/50		13,16	11,23	10,92	194,89
Pește	108,34	65,00	11,05	1,11	0,00	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	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din cereale integrale (crupe)	1/200		8,51	3,58	47,41	279,60
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
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	61,26
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
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
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
Total prînz:			34,43	26,96	158,81	1019,83
Cina						
Fileu de pui fiert	1/30		10,48	4,44	3,02	59,98
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	4,44	3,02	59,98
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Varză înăbușită	1/100		1,11	4,96	6,87	83,66
Varză	130,00	104,00	0,83	0,00	5,62	32,24
Morcov	7,00	5,60	0,07	0,01	0,39	2,30
Ceapă	7,00	5,88	0,10	0,00	0,56	2,47
Tomate în suc propriu	2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30,00	30,00	2,40	0,30	14,40	80,00
SUMA PE ZI						50,50
Total cina:			14,10	9,69	31,36	254,23
TOTAL PE ZI			60,62	61,26	252,33	1861,54
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4,1						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		14,68	11,26	17,81	310,23
Brînză (9 % grăsime)	65,00	65,00	10,40	5,85	0,65	130,65
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39	12,00	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	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,30
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenate)	1/50		4,10	4,75	37,00	213,00
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fruite proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)	1/150	105	0,84	0,25	18,50	93,50
Total dejun:			21,12	17,26	90,66	673,32
PRÎNZ						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	2,00	2,30	28,91
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	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
Ciorbă țărănească și smântână (prelucrare termică)	1/250/10		5,78	4,14	34,89	224,27
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	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	2,10	2,10	0,00	2,10	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
Smîntîină (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîrioală din pulpă de găină	1/60		7,43	5,39	7,92	140,38
Carne de pui	80,00	60,00	6,70	5,28	3,60	71,40
Pîine de grîu	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Piure de mazăre uscată	1/150		7,03	5,05	19,05	275,78
Mazăre uscată	75,70	75,32	7,00	0,75	19,00	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
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
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
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grîu 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
Total prînz:			29,19	18,68	127,03	993,10
Cina						
Terci din cereale integrale cu unt, semințe (in, susan, fl/s)	1/150/20		7,50	23,73	22,65	138,30
Grîu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	20,10	131,70
Semințe (in, susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	20,00	2,50	98,70
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
Tartină cu brînză tare	1/15/30		6,30	4,35	14,40	138,30
Pâine din făină de grîu fortificat cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,30	14,40	80,10
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
SUMA PE ZI						50,50
Total cina:			13,90	28,08	44,12	307,19
TOTAL PE ZI			64,21	64,02	261,81	1973,61
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4.2						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Carne ori ficat de pasăre/vită/ înăbusit cu sos	1/60/40		10,58	9,06	12,96	204,83
Ficat de vită	83,00	62,25	9,00	3,11	3,11	108,94
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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
Făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
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
Terci din cereale integrale (crupe)	1/100/5		8,32	8,51	46,43	251,06
Grâu ,orz,arpacaș	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,40	0,30	14,40	80,10
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,69
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/200	140,00	1,40	0,42	30,80	124,60
Total dejun:			22,80	18,29	111,66	691,28
PRÎNZ						
Salată din sfeclă/ morcov	1/50		0,92	5,00	5,88	68,39
Sfeclă	68,00	54,40	0,92	0,00	5,88	23,39
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Supă din legume și smântână (pr.termică)	1/250		5,18	11,61	20,09	135,34
Cartofi	70,00	50,00	1,01	0,05	9,58	40,32
Mazăre conservată	40,00	40,00	2,00	0,80	5,20	16,00
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	1,15	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
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		11,33	9,69	16,79	167,53
Carne de vită	80,00	48,00	8,50	4,80	0,00	72,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	40,00
Ceapă	30,00	25,20	0,43	0,00	2,39	10,58
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din orez	1/150		4,43	9,91	20,75	147,27
Orez	33,20	32,87	2,40	0,66	20,70	119,97
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
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
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
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
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
Total prînz:			30,59	38,31	126,38	842,29
Cina						
Bătută din fileu	1/30		10,48	7,38	3,02	77,96
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	5,40	3,02	59,98
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,01	1,98	0,00	17,98
Terci vîscos arpacaș	1/150		5,96	3,36	29,50	203,84
Arpacaș	49,95	49,45	5,93	0,49	29,00	176,54
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
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,40	0,30	14,40	80,10
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,69
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
SUMA PE ZI						
Total cina:			16,64	11,04	53,99	392,59
TOTAL PE ZI			70,04	67,64	292,03	1926,16

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:0.9:4.3