



TRACTEXIM

Coordonat

IP LT “Academia copiilor”

Director Horjan Nina



Aprobat

CC “Tractexim” SRL

Director Crasnean Liudmila



MENIU-MODEL

IP Liceul Teoretic “Academia copiilor”

al Municipiului Chișinău

pe perioada de învățămînt aprilie – decembrie 2019

Săptămîna I Luni

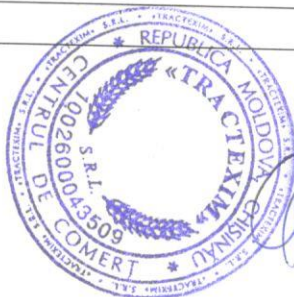
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Terci din orez cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5/5	14,8	24,6	64,26	375,0
Tartină cu unt și magiun	1/30/20/20	6,0	9,9	11,5	295,0
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/5/5	0,10	-	15,2	59,0
Total:		22,25	34,65	107,46	799,5

Săptămîna I Marți

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Terci din porumb cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5/5	10,8	7,9	30,6	302,0
Tartină cu unt	1/30/20	3,20	17,0	20,0	249,0
Ou fiert de categoria Extra	1/40	5,1	5,0	0,3	63,0
Lapte fiert cu zahăr	1/200/5	6,22	7,10	9,10	150,0
Total:		26,67	37,15	76,5	834,5

Săptămîna I Miercuri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Terci din orz cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5/5	12,4	8,0	52,4	369,0
Chifla cu magiun	1/80	7,64	14,72	54,93	390,72
Ceai din fructe	1/200/5	0,1	-	15,2	57,0
Total:		21,49	22,87	139,03	887,22



Săptămîna I Joi

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Mere coapte	1/110	8,06	3,3	38,1	156,9
Terci din hrișcă cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5/5	9,8	8,40	61,4	320,0
Cornișor cu gem	1/80	12,8	27,94	91,0	263,0
Compot din fructe proaspete	1/200/5	0,4	-	38,4	108,0
Total:		31,06	39,64	228,9	847,9

Săptămîna I Vineri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Terci din grâu cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5/5	12,35	8,68	68,72	435,50
Tartină cu unt și cașcaval	1/30/20/3 5	6,0	12,3	15,0	150,0
Cacao cu lapte	1/200	3,33	3,6	25,3	140,0
Total:		23,03	24,73	125,52	796,0



Săptămîna II Luni

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Paste fainoase fierte cu cascaval	1/200/20	15,43	15,1	76,0	428,66
Budinca din brînză de vaci cu fidea și magiun de mere	1/100/15	7,25	7,5	25,5	350,0
Chefir 1%	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0
Total:		27,63	26,55	143,4	989,16

Săptămîna II Marți

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Terci din griș cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5	18,4	17,0	73,0	380,0
Tartină cu unt și miere naturala	1/30/20/25	1,6	0,6	13,78	250,0
Compot din fructe uscate	1/200	0,4	-	33,2	127,0
Total:		21,75	17,75	136,48	827,5

Săptămîna II Miercuri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Fidea cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5	6,1	6,4	21,3	195,0
Biscuiți în asortiment	1/80	7,64	14,72	54,93	390,72
Iaurt 2,6%	1/200	3,9	4,2	27,1	150,0
Total:		18,99	25,47	119,83	806,22



Săptămîna II Joi

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Mere coapte	1/110	-	-	38,1	154,0
Terci din fulgi de ovăz cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5	6,0	9,9	21,5	202,0
Tartină cu unt	1/30/20	3,20	17,0	20,0	249,0
Ou fiert de categoria Extra	1/40	5,1	5,0	0,3	63,0
Suc	1/200	1,6	-	32,2	160,0
Total:		15,9	31,9	112,1	828,0

Săptămîna II Vineri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri, banane, portocale etc.)	1/150	1,35	0,15	16,5	70,5
Terci din crupe arpacas cu lapte natural (3,5%) și unt	1/200/5	12,4	10,0	52,4	342,0
Clătite cu brînză de vaci și miere	1/80/25	17,2	16,1	16,3	299,0
Jeleu din fructe concentrat	1/200/5	4,5	2,4	29,2	140,0
Total:		35,45	28,65	114,4	851,5

