

„COORDONAT”



Sef CSP Chișinău

Eudochia Teaci

„APROBAT”



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

Liubovi Bubuio

MENIU-MODEL

**pentru cantina instituției de învățământ
preșcolar din sec. Botanica al mun. Chișinău
pentru perioada iarnă-primăvară
2024-2025
(vârsta 5-7 ani, program 10,5 ore)**

Chișinău 2024

Meniu model pentru copii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNĂ I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	134.60
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	57.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Pilaf dulce cu fructe	1/120		3.30	6.11	62.34	207.40
Orez	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.04	3.30	0.20	29.92
Stăfide	5.00	5.00	0.00	0.00	4.37	17.48
Caise uscate	5.00	5.00	0.30	0.02	3.13	12.05
Mere proaspete	14.40	14.40	0.05	0.00	2.42	6.65
Scortisoară	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	22.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
TOTAL			9.96	11.43	84.81	364.18
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/110		1.21	0.33	20.68	97.90
Mere proaspete	120	110	1.21	0.33	20.68	97.90
TOTAL			1.21	0.33	20.68	97.90
Prânz						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.22	4.00	2.30	46.91
Varză	19.65	17.50	0.08	0.00	0.56	3.22
Mere	19.00	17.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Ceapă	6.25	5.00	0.06	0.00	0.32	1.41
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă de legume cu bulgur	1/250		2.44	4.40	19.12	124.40
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
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/50/50		20.95	4.72	11.16	131.22
Carne de pui refrigerată	117.00	81.90	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
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
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7.50	14.23	28.13	159.00
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
Compot din mere proaspete	150.00		0.18	0.00	6.70	25.95
Mere	37.50	33.00	0.14	0.00	3.73	15.51
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			35.79	28.85	91.40	616.48
Cină						
Pilaf din legume cu orez	180.00		3.71	7.07	38.47	237.64
Orez	61.20	61.00	3.37	1.03	30.71	157.68
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Ceapă uscată	10.00	8.00	0.14	0.00	2.86	5.36
Morcov	14.00	12.00	0.10	0.00	3.60	14.80
Suc de roșii / pireu tomate	4.50	4.50	0.10	0.04	1.30	5.80
Sare iodată	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Ou de găină fiert (categoria extra)	40.00	34.80	4.52	3.48	0.35	49.76
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
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
TOTAL			12.83	12.05	69.89	446.99
PREȚUL/ zi						44.70 lei
TOTAL/zi			59.79	52.66	266.78	1525.56
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	1.00	4.0	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNA 1 MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză tare și unt "de Râșcani"	1/15/10/40		7.14	4.53	19.34	200.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Terci vâscos din cous cous cu lapte	1/150/5		6.92	5.15	31.52	213.69
Cous cous	27.75	27.75	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2,5 % grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	3.11	14.06
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	11.88
TOTAL			14.16	9.68	53.97	428.15
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete	1/100		1.10	0.30	22.80	89.00
Banane	120	100	1.10	0.30	22.80	89.00
TOTAL			1.10	0.30	27.20	103.5
Prânz						
Morcov sotat cu unt și semințe de susan	1/80		0.63	2.97	7.25	58.00
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
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
Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr. term)	1/250/10		2.65	5.85	18.03	138.53
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
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	10.00	10.00	0.25	1.50	0.32	21.20
Chiftele moldovenești	1/60/50		9.18	6.37	20.34	131.66
Carne de vită (degresată, dezosată, refrigerată)	42.00	30.00	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
Paste făinoase cu unt	1/120		4.22	3.00	31.12	174.60
Paste făinoase (din făina integrală)	42.00	42.00	4.20	0.54	31.08	151.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	23.40
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	7.94	31.12
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			21.36	19.69	108.68	662.91
Cină						
Papanasi din brânză de vaci cu stafide și magiun	1/70/5/5		11.91	7.96	20.83	241.48
Brânză de vaci (9% grăsime)	63.50	63.00	10.16	5.72	0.64	127.64
Făină de grâu	6.00	6.00	0.60	0.06	6.38	21.48
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	14.44
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
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	29.95
Magiun de fructe	5.00	5.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200		0.50	0.02	4.04	17.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Lămâie	10.50	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Biscuiti/covrigei (fără grăsimi hidrogeniz, adaos, E-uri)	40.00	40.00	3.68	3.53	23.82	141.92
TOTAL			16.09	11.51	48.69	400.58
PREȚUL / zi						44.70 lei
TOTAL/zi			52.71	41.18	238.53	1595.15
Raportul proteine/lipide/glucide			1.0:	1.0:	4.50	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNĂ I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/5/25		2.28	4.85	12.05	101.20
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	25.00	25.00	2.25	0.75	12.00	64.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.20
Terci din crupe de grâu cu lapte	1/150		5.96	6.30	26.63	194.75
Crupe de grâu	25.00	25.00	3.00	0.25	16.75	89.25
Lapte,2,5 % grăsimi	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
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
TOTAL			8.58	11.29	56.22	371.35
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete	1/150		1.50	0.00	18.50	93.50
Kiwi	160	150	1.50	0.00	18.50	93.50
TOTAL			1.50	0.00	18.50	93.50
Prânz						
Salată din sfeclă cu porumb	1/100		1.50	5.50	8.70	87.20
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
Supă cu cartofi și paste făinoase	1/250		5.78	4.23	22.21	145.89
Cartofi	100.00	75.00	1.40	0.10	15.10	65.30
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
Pește înăbușit cu legume	1/50/30		10.15	29.22	3.45	109.30
Pește de mare (merluciu, hek)	83.50	50.60	10.14	12.3	0.00	64.02
Ceapă	15.00	12.60	0.00	5.29	0.88	5.17
Morcov	15.00	12.00	0.01	4.92	1.14	5.04
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.00	1.71	1.43	8.08
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Piure de cartofi	1/120		3.66	4.60	28.42	131.68
Cartofi	160.00	115.20	2.56	0.11	21.89	92.16
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2,5 % grăsimi	16.00	16.00	0.48	0.32	0.80	8.32
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.03	3.28	0.06	31.20
Compot din fructe proaspete	1/200		0.05	0.00	7.94	32.68
Prune	50.00	45.00	0.05	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			25.64	45.05	94.72	635.75
Cină						
Bitoc din carne de porc	1/50		25.74	7.05	6.59	101.62
Carne de porc dezosată, degresată, refrigerată	37.50	37.50	25.00	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
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Terci din cereale integrale cu unt	100.00		6.30	10.87	23.45	196.45
Crupe grâu amăut, orz	30.00	30.00	3.58	0.68	19.80	87.10
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.69	0.05	23.40
Semințe (floarea soarelui, susan)	15.0	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
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
TOTAL			36.68	19.42	64.62	469.17
PREȚUL/zi						44.70 lei
TOTAL/zi			72.40	75.76	234.06	1569.77
Raportul proteine/lipide/glucide			1.0:	1.0:	4.5:	

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză cu cheag tare	1/10/40		6.20	3.90	19.20	142.00
Pâine de grâu integrală	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	10.10	10.00	2.60	2.70	0.00	38.80
Terci vâscos din hrișcă cu unt	1/150		4.40	4.85	22.24	167.87
Crupe de hrișcă	37.95	37.57	4.36	0.75	22.17	130.75
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Scorțișoară	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ceai cu lămâie	1/200/7		0.00	0.01	16.58	24.21
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	8.00	7.00	0.07	0.02	0.63	2.03
TOTAL			10.60	8.76	58.02	334.08
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/100		1.08	0.12	14.16	54.40
Portocale	100	100	1.08	0.12	14.16	54.40
Biscuiți/covrigel (fără grăsimi hidrogeniz, adaos, E-uri)	20.00	20.00	2.30	1.84	1.33	74.41
TOTAL			3.38	1.96	15.49	128.81
Prânz						
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde	1/60g		0.90	10.00	3.82	69.58
Morcovi	18.70	15.00	0.10	0.00	1.20	8.30
Sfeclă	26.20	20.00	0.20	0.00	1.30	8.60
Mazare verde conservată	15.40	10.00	0.60	0.00	1.32	7.68
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
Supă țărănească	1/250		2.00	4.37	18.41	112.11
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
Bitoc din carne de porc	1/50		10.07	5.85	9.95	153.96
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	37.00	22.20	8.72	2.41	0.00	74.90
Lapte 2,5% de grăsimi, pasteurizat	11.00	11.00	0.30	0.35	0.52	10.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.43	0.06	4.72	21.00
Pesmeți	5.00	5.00	0.42	0.53	3.57	19.00
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	6.16
Ulei nerafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/150/5		6.44	5.80	50.14	193.85
Crupe de mălai	49.50	49.50	4.14	0.60	37.10	160.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.65	3.57	0.47	33.05
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	7.76	31.12
Mere proaspete	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			25.07	25.23	110.78	689.62
Cină						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/50		4.58	9.70	24.14	207.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Legume înăbușite	1/180		1.96	6.02	15.00	121.94
Cartofi	60.00	43.20	0.84	0.01	8.64	37.56
Varză albă	60.00	48.00	0.72	0.01	2.76	14.88
Ceapă	20.00	16.80	0.20	0.00	1.70	7.10
Morcovi	20.00	16.00	0.10	0.00	1.50	6.60
Roșii în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.00	0.40	1.80
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Suc din mere / morcovi (conț. zah. m. mic de 5 g/100m)	1/150		0.60	0.11	1.60	82.00
TOTAL			7.14	15.83	40.74	410.94
PREȚUL/zi						44.70 lei
TOTAL/zi			46.19	51.78	229.46	1563.45
Raportul proteine/lipide/glucide			1,0:	1,0:	4,00:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNĂ I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu magiun	1/5/30		2.56	0.41	17.22	82.81
Pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	70.56
Magiun de fructe	5.00	5.00	0.13	0.05	2.82	12.25
Terci din cereale integrale cu lapte și unt	1/150/5		17.69	6.34	27.11	212.10
Crupe (ovăz, orz)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte (2.5 % grăsimi)	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 %)	5.00	5.00	11.20	4.14	0.04	37.40
Cacao cu lapte natural	1/200		4.50	3.50	10.50	92.45
Lapte, 2,5% grăsimi	210.00	210.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	3.00	3.00	0.00	0.50	0.00	2.45
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
TOTAL			24.75	10.25	54.83	387.36
Gustare de dimineață						
Fructe coapte cu scortişoară	1/60		0.20	0.00	13.79	57.96
Mere, dovleac	84.90	74.76	0.20	0.00	12.79	53.96
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Scortişoară	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL			0.20	0.00	13.79	57.96
Prânz						
Salată din varză pekin cu morcov	1/60		1.88	8.52	7.46	62.49
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
Supă cu cartofi și fasole	1/250		9.52	2.52	22.08	145.86
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Perişoare cu sos roşu	40/30		13.68	9.34	7.46	167.93
Carne de porc refrigerat, dezodat, degresat	25.00	24.64	4.14	1.74	1.18	23.46
Pulpă de bovină fără os	23.52	23.50	4.66	2.91	1.16	27.36
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.03	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
Terci din cereale integrale	1/120		3.61	3.56	27.30	115.92
Crupe de orez, mei	30.00	30.00	3.58	0.69	19.80	88.62
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 fructe 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	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			32.47	25.14	98.37	656.66
Cină						
Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)	1/65		0.58	8.24	2.89	61.03
Mazăre conservată	77.00	52.00	3.85	0.15	10.01	30.80
Ceapă uscată	12.00	10.00	0.17	0.02	7.36	3.23
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Terci viscos din grâu cu semințe	1/120		4.38	8.56	25.47	219.56
Crupe de grâu	30.00	30.00	4.32	0.36	24.12	131.16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	34.60
Semințe (în, susan, floarea soarelui)	10.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
Ceai cu lămâie	1/200/7		0.50	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	8.00	7.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			9.06	18.02	55.53	417.38
PREȚUL						44.70 lei
TOTAL			45.96	61.66	289.98	1546.89
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	1.10	4.5:	
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză cu cheag tare	1/10/40		6.20	3.90	19.20	142.00
Pâine de grâu integrală	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	10.10	10.00	2.60	2.70	0.00	38.80
Terci vâscos din cereale integrale pe lapte natural	1/150		6.92	5.15	26.97	226.60
Crupe de orez, grâu	33.30	33.30	3.96	0.33	22.09	107.10
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	68.80
Ceai cu lămâie	1/200/7		0.04	0.01	16.58	14.65
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Lămâie	8.01	7.00	0.07	0.02	0.63	2.03
TOTAL			13.16	9.06	62.75	383.25
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.25	18.50	93.50
Clementine	160	150	0.84	0.25	18.50	93.50
TOTAL			0.84	0.25	18.50	93.50
Prânz						
Salată din sfeclă cu semințe și verdeață	1/100		2.47	5.89	16.01	180.37
Sfeclă	97.40	74.0(fiertă)	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)	6.00	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
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		5.96	2.44	23.42	140.38
Cartofi	66.50	50.00	0.80	0.03	9.20	41.25
Mazăre uscată	20.00	20.00	4.90	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	12.50	0.10	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	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
Bitoc din carne de găină	1/50		6.20	5.39	7.92	100.05
Carne de pui refrigerată	38.00	37.00	5.20	2.20	2.50	45.60
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.40	0.11	4.32	7.65
Ceapă	6.00	5.00	0.60	0.00	0.40	1.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	1/100		5.80	2.80	37.94	124.14
Hrișcă	47.50	47.50	5.60	0.50	37.90	102.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.20	2.30	0.04	21.84
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	7.94	32.85
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	12.17
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			23.12	15.10	103.86	569.90
Cină						
Ou de găină fiert (categoria extra)	40.00	34.80	4.52	3.48	0.35	49.76
Cartofi fierți cu unt și mărar	1/150		4.86	4.32	44.35	228.18
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% grăsime)	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
Chefir natural (2.5 % grăsime)	1/150	150.00	4.20	4.80	5.25	88.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			18.08	14.10	73.94	495.44
PREȚUL/zi						44.70 lei
TOTAL/zi						
Raportul proteine/lipide/glucide			55.21	38.51	259.05	1542.10
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp			1.00	0.90	4.00	

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu unt și magiun	1/5/5/35		3.32	5.20	19.69	151.30
Pâine cu făină integrală	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Magiun de fructe	5.00	5.00	0.13	0.05	2.82	22.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Terci din fulgi de ovăz cu lapte și stafide	1/150/5		5.83	6.55	22.50	201.38
Fulgi de ovăz (integrale, neprel. termic în prealabil)	25.00	24.75	2.87	0.50	14.60	84.89
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
TOTAL			9.49	11.89	54.78	402.48
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete	1/110		1.21	0.33	20.68	97.90
Mere proaspete	120	110	1.21	0.33	20.68	97.90
TOTAL			1.21	0.33	20.68	97.90
Prânz						
Salată din varză proaspătă cu morcovi	1/50		1.73	4.00	2.80	55.25
Varză	42.00	32.50	0.58	0.00	1.75	14.00
Morcovi	12.50	10.00	0.08	0.00	0.35	2.50
Ceapă	6.25	5.00	0.18	0.00	0.45	2.75
Ulei floarea soarelui nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Zeamă cu tăieței de casă	1/250		4.57	4.49	23.25	129.65
Cartofi	100.00	75.00	0.90	0.00	12.00	54.15
Tăieței de casă	10.00	10.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	12.50	10.00	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	12.00	12.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	22.68
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.06	0.00	0.13	0.73
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/50/50		26.73	9.31	6.61	135.03
Pulpă de găină refrigerată	100.00	69.23	2.19	0.41	0.00	86.09
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	17.19
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
Terci din cereale integrale	1/150		4.5	5.74	24.8	159.00
Grâu arnăut, 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
Compot din fructe uscate	1/200		0.38	0.01	5.70	74.04
Mix de fructe uscate	20.00	20.00	0.36	0.01	0.63	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	18.70
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			24.43	23.88	83.82	681.97
Cină						
Sarmale leneșe (legume cu orez)	1/180		3.59	1.53	18.38	202.52
Varză proaspătă	164.00	130.00	2.34	0.00	7.00	36.40
Morcovi	50.00	50.00	0.65	0.05	3.50	16.50
Ceapă	24.00	20.00	0.31	0.00	1.71	7.74
Crupe de orez	14.00	40.0fiert	0.19	0.00	0.76	45.00
Verdeată (mărar/pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Sos 70 g netto	70.00		0.66	5.03	5.09	
Făină de grâu	3.80	3.80	0.39	0.03	2.82	13.43
Ulei de floarea soarelui rafinat	8.0	8.00	0.00	5.00	0.00	72.00
Pastă de tomate	3.00	3.00	0.14	0.00	0.57	2.90
Ceapă	1.80	1.50	0.03	0.00	0.17	0.77
Morcovi	7.50	6.00	0.10	0.00	0.53	2.48
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
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
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			8.85	8.06	54.54	362.11
PREȚUL/zi						44.70 lei
TOTAL/zi			43.20	56.63	266.41	1439.34
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	1.10	4.50	

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	134.60
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	57.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Terci din cereale cu lapte și fructe	1/150/10		7.81	4.87	41.57	234.96
Crupe (ovăz, mei)	37.5	37.50	4.45	0.36	27.80	130.04
Lapte (2.5 % grăsime)	100.0	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 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Caise uscate	10.00	10.00	0.34	0.05	6.26	24.10
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
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
TOTAL			14.55	10.17	66.65	411.66
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete de sezon	1/150		1.10	0.30	27.20	103.50
Banane	160.00	150.00	1.10	0.30	27.20	103.50
TOTAL			1.10	0.30	27.20	103.5
Prânz						
Salată din morcov cu mere	1/100		2.52	2.533	11.09	65.95
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	5.20	22.75
Mere proaspete	22.70	20.00	0.39	0.03	2.10	9.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.17	0.00	0.61	3.00
Lămâie	4.80	2.40	0.00	0.00	0.00	1.20
Semințe	6.0	5.00	1.45	2.50	1.20	29.10
Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svekolinik)	1/250		2.44	11.96	16.41	120.48
Sfeclă	51.00	40.00	0.60	0.10	10.60	24.80
Cartofi	66.80	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
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
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
Pârjoală coaptă din pește	1/60		12.00	7.54	7.20	160.40
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
Mămăliguță	1/100		2.27	2.60	18.59	109.84
Crupe de mălai	25.00	25.00	2.07	0.30	18.55	88.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.20	2.30	0.04	21.84
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.16	0.00	7.54	29.47
Mere	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			21.37	23.60	73.74	615.14
Cină						
Șnițel natural din carne de pasăre	1/50		2.85	9.81	0.00	137.62
Pulpă de găină refrigerată	80.00	60.00	2.85	0.54	0.00	92.62
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
Cartofi copti	1/150		3.15	3.20	29.93	150.65
Cartofi	188.00	150.00	3.15	0.20	29.93	123.65
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	24.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			10.64	14.51	64.51	441.97
PREȚUL/zi						44.70 lei
TOTAL /zi			47.66	48.58	232.10	1572.27
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	1.00	4,1	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/30		3.68	9.4	19.34	155.4
Pâine din făină de grâu 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
Terci din mei cu lapte și unt	1/150/5		6.75	7.77	27.94	180.60
Orez / mei	37.50	37.46	4.46	2.17	24.50	92.16
Lapte, 2,5 % grăsimi	75.00	75.00	2.25	1.50	3.75	39.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Cacao cu lapte natural	1/200		4.50	3.50	14.43	108.86
Lapte, 2,5% grăsimi	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	3.00	3.00	0.00	0.50	0.00	2.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
TOTAL			14.93	20.67	61.71	444.86
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete de sezon	1/130		1.05	0.31	26.62	102.05
Struguri	140.00	130.00	1.05	0.31	26.62	102.05
TOTAL			1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
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
Stfeclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
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
Supă târâneasă cu crupe	1/250		2.15	4.41	17.45	118.76
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
Chiftele din carne de găină	1/50		13.21	5.39	7.92	122.1
Carne de pui refrigerat	66.60	50.00	10.40	4.40	3.00	59.50
Pâine de grâu	7.50	7.50	0.61	0.09	3.60	17.65
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
Piure de mazăre uscată	1/100		11.74	2.8	21.64	148.9
Mazăre uscată	50.40	50.00	11.54	0.50	21.60	127.06
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.20	2.30	0.04	21.84
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe proaspete	1/200		0.16	0.00	7.54	29.47
Struguri și mere	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			32.78	19.09	85.61	624.49
Cină						
Papanăși din brânză de vaci cu stafide	1/70		12.01	8.10	12.25	202.43
Brânză de vaci (9% grăsimi)	63.50	63.00	10.16	5.72	0.64	127.64
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
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
Ceai cu zahăr	1/200		0.00	0.00	3.11	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Covrigei din grâu încolțit (fără găsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	40.00	40.00	3.68	3.53	23.82	141.92
TOTAL			15.69	11.63	39.18	356.97
PREȚUL/zi						44.70 lei
TOTAL/zi			64.44	51.70	213.12	1528.37
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	0.90	4.10	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2024 -2025 (iarna-primăvara)

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	134.60
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	57.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Terci din griș cu lapte și caise uscate	1/150/10		5.46	1.69	31.76	213.57
Griș	27.75	27.61	3.12	0.19	20.16	94.71
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.25	1.50	3.75	39.00
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.46	15.66
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.05	37.40
Caise uscate	10.00	10.00	0.05	0.00	3.40	26.80
Ceai cu zahăr	1/200		0.00	0.00	3.11	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
TOTAL			12.06	6.99	49.37	360.79
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete de sezon	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
Pere	160	150.00	1.05	0.31	26.62	102.05
TOTAL			1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
Salată din varză pekin cu morcov și mere	1/50		2.93	7.45	4.27	91.18
Varză pekin	25.00	20.00	1.50	0.20	2.20	13.00
Mere	16.65	12.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	12.50	10.00	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
Semințe de susan	5.00	5.00	1.35	2.25	0.65	26.90
Supă din legume	1/250		5.45	4.43	22.98	124.33
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
Ceapă	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Morcov	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
Verdeț (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Pârjoală coaptă de casă	1/40g		6.73	6.71	3.44	122.39
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosat, refrigerat	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
Oua	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
Terci vâscos din arpacaș	1/100		7.16	3.46	29.85	156.50
Crupe	37.50	37.50	7.13	0.59	29.80	129.20
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		0.16	0.00	7.54	29.47
Mere	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			26.04	23.25	87.28	627.06
Cină						
Fileu de pui fiert	1/50		12.56	2.32	3.62	85.60
Fileu de pui refrigerat	60.40	60.40	12.56	2.32	3.62	85.60
Piure din cartofi	1 / 180		3.66	4.60	28.42	235.64
Cartofi	240.00	175.00	3.60	0.20	32.83	186.24
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
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	2.93	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			19.92	8.12	54.17	437.06
PREȚUL/zi						44.70 lei
TOTAL/zi			42.75	31.76	182.47	1526.96
Raportul proteine/lipide/glucide			1.0:	0.90	4.0:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						