

COORDONAT



Sef CSP Chișinău

Endochia Tcaci

„APROBAT”



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

Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL
pentru elevii din instituțiile
de învățământ profesional
din sec. Botanica, mun. Chișinău
pentru sezonul iarnă-primăvară 2024

Chișinău 2023

SĂPTĂMÂNĂ I LUNI						
	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÂNZ						
Salată "Vitaminică"	1/50		1.15	3.00	7.50	71.64
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	0.00	3.20	24.20
Ceapă	6.00	5.00	0.06	0.00	0.80	3.44
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.90	5.20
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și crupe	1/250		2.44	4.40	19.12	124.40
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Arpacas sau	20.00	20.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Orez	15.00	15.00	1.20	0.20	11.00	50.40
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
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20.95	7.72	11.16	208.19
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
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/150/15		7.40	11.23	28.40	246.30
Grâu, orz, arpacas 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 (in. susan, floarea soarelui)	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
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
SUMA PRÂNZ						17-30 lei
TOTAL			40.67	28.45	142.91	974.29
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÂNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÂNZ						
Morcov sotat cu unt și semințe de susan	1/80		2.43	7.97	9.65	115.30
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
Ciorbă (borș) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr	1/250/20		2.96	7.35	18.35	160.53
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%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Chiftelute moldovenești	1/60/50		9.18	6.37	20.34	131.66
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
Paste făinoase cu unt	1/150		5.28	3.55	38.90	216.30
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
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	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
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						17-30 lei
TOTAL			33.52	41.82	157.6	1000.05
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:0.93:1.06:4.1			

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu porumb	1/100/15		4.20	13.00	12.30	173.15
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
Supă cu cartofi și paste făinoase	1/250		5.78	4.23	22.21	165.89
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
Verdeță (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Peste înăbușit cu legume	1/60/50		7.75	12.05	2.47	110.96
Pește de mare (merluciu, hek)	88.00	79.20	11.05	1.11	4.20	71.35
Ceapă	15.00	12.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	34.00	27.00	0.19	0.02	0.70	2.70
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	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
Mămăligută cu unt	1/180/7		5.89	5.80	45.19	239.23
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
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
SUMA PRÂNZ						17-30 lei
TOTAL			32.64	37.18	145.85	1016.99
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,1:3,6			

SĂPTĂMÂNĂ I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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 cu smântână (pr. termică)	1/250/20		2.01	7.31	16.11	145.33
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	5.70	19.30
Cartofi	66.50	50.00	0.60	0.00	8.00	36.10
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
Bitoc tocat din carne de porc	1/50		10.07	5.85	11.95	153.96
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	38.00	37.00	8.72	2.41	2.00	74.90
Lapte 2,5% de grasimi, 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
Piure de cartofi	1/150		3.66	4.60	28.42	164.60
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
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
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
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						17-30 lei
TOTAL			27.56	30.28	151.59	978.61
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucid 1:1,1:4,1			

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÂNZ						
Salată din varză pekin cu morcov	1/60		1.88	8.52	7.46	116.29
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, în	11.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
Supă cu cartofi și fasole	1/250		10.47	2.54	16.24	129.90
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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Perişoare cu sos roşu	70/50		13.68	10.50	13.52	201.45
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
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7.50	14.23	27.30	160.00
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
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	23.59	95.92
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
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
SUMA PRÂNZ						17-30 lei
TOTAL			42.74	37.89	136.11	966.06
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4,04			

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu semințe și verdeată	1/100		3.26	7.69	15.01	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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		15.06	2.44	23.42	140.38
Cartofi	66.50	50.00	1.00	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	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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Bitoc din carne de găină	1/50		13.21	7.31	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	0.73	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	5.00	0.00	44.95
Terci vâscos din cereale integrale	1/120		2.60	8.94	21.89	239.24
Hrișcă	57.12	56.55	6.87	2.57	37.90	201.84
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	11.20	4.14	0.04	37.40
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
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						17-30 lei
TOTAL			44.73	28.90	143.39	1050.44
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 0.9:1.1:3.6			

SĂPTĂMÂNA II MARTI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din varză proaspătă cu morcovi	1/50		1.73	2.50	2.80	49.35
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	2.5	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		4.12	3.71	41.53	207.58
Cartofi	138.60	90.00	3,3,7	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)	5.00	5.00	0.14	0.75	1.60	10.30
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50		26.73	9.31	6.61	164.57
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
Terci din cereale integrale	1/150		4.50	5.74	24.80	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		0.66	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	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
SUMA PRÎNZ						17-30 lei
TOTAL			46.29	23.36	157.43	973.14
* 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				
PRÂNZ						
Salată din morcov cu mere	1/100		3.97	7.53	13.49	124.15
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	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svekolinik)	1/250		2.44	11.96	16.41	117.90
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
Verdeață (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
Terci vâscos din porumb cu unt	1/150		2.60	8.94	21.89	279.60
Crupe de malai	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	0.00	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
SUMA PRANZ						17-30 lei
TOTAL			59.48	38.07	121.86	1005.81
			* 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				
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
Sfeclă	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 țărănească 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
Chifelte din carne de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	137.54
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
Piure de mazăre uscată	1/150		17.19	5.05	39.60	275.78
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
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
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
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						17-30 lei
TOTAL			45.69	15.77	164.08	998.75
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				

SĂPTĂMÂNĂ II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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
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
Pârjoală coaptă de casă	1/40		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 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
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/150		4.43	9.91	28.73	285.93
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
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	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
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						17-30 lei
TOTAL			32.09	31.02	131.89	1000.08
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			