

COORDONAT
Şef CSP Chişinău

V. STAVINSCHI

__ __ 2026



APROBAT
Director „Valiton Com” SRL

M. Siminică

__ __ 2026

**Meniu model pentru perioada iarnă-
primăvară anul 2026 pentru
Centrul de excelență în industria ușoară
(prânzuri)**

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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 totaia	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și arpacaș și smîntînă (prelucrare termică)	1/250/20		3,08	5,21	20,22	149,96
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
Arpacaș	10,00	9,90	0,99	0,13	6,53	32,08
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
Smîntînă (grăsimea pînă ia 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulet nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în suc propnu	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	1/60/50		20,95	6,72	11,16	149,22
Came de pui	117,00	81,90	20,48	1,64	0,82	93,37
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
Tomatc în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare indată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste faiuoase cu unt și brînză tare la cuptor (prelucrare termică)	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90
Paste iămoase (din făina mtegrala)	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Brinză cli cheag tare (45-50% grăsimi)	20,83	20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
Unt fără grăsimi vegetale (82 5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compotdin 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
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 iaină mtegrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL		43,46		27,98	149,31	972,74
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:0.9:4				
SĂPTĂMÎNA I MARTI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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
Sfēcolnic cu cartofi și smîntînă (prelucrare termic)	1/250/20		2,72	5,07	17,29	132,25
Sfēcă	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	930	4,03
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
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
frunze de dafin	0,5/1,00	0,5/1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125,00	26,73	931	6,61	151.57
Pulpă de găină	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101.92
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	830
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 din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	2730	257,70
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in.susan .floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	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
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		2,1(1	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			33,52	41,82	157,6	<u>908,98</u>
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 m				
		** Raportul proteine/gluctdc/lipidel:			0.93:1.06:4.1	
SĂPTĂMÎNA I MIERCURI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,45	5,01	2,82	62,49
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	<u>1,94</u>	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 cu tăieței de casă și smântină prelucrată termic)	1/250/20		3,86	233	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	2220	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	423
Smântină (grăsimea pină la 15%)	20,00	20,00	0,56	<u>3,00</u>	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	1/60/50		7,75	12,05	2,47	90,96
Pește de mare „Macrou ”	108,34	65,00	11,05	<u>1,11</u>	0,00	5135
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 vîscos arpnaș	1/150		5,96	336	33,18	30234
Arpacaș	49,95	49,45	5,93	0,49	33,13	176,54
Semințe (in.susan .floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	330	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	<u>5,78</u>	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			27,04	24,85	129,90	1005.93
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipidel:1.1:3.6				
SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	113.35
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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă din varză și cartofi și smântână preiucrare termic	1/200		1,61	5,06	12,47	148,59
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
Smîntînă (grăsimea pină la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
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	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîrjoală din pește	1/60		9,92	7,54	7,20	160,40
Pește de mare „Macrou”	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Pîine de griu	15,00	15,00	1,20	0,18	7,20	40,50
Ulei nerafinat	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
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
Lămîie(suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
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			25,63	24,25	146,36	979,58
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucidl 1:1,1:4,1			
SĂPTĂMÎNA I VINERI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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
Sfîclă	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 cu cartofi, leguminoase și smîntînă (prelucrate termic)	1/250/20		14,20	5,56	1730	247,62
Cartofi	80,00	57,60	5,10	0,08	5,10	63,90
Leguminoase (fasole)	35,00	34,82	8,01	0,35	9,10	109,35
Ceapă	12,00	10,08	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
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar.pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smîntînă (grăsimea pină la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Frunze de dafin	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină/porc înăbușită în sos	1/50	-	12,99	15,57	623	234,58
Came de bovină (pulpă fără os)	80,00	48,00	12,13	9,92	0,00	149,60
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,80	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din fulgi de ovăz	1/150		2,03	12,87	20,15	189,48
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	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	2339	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
TOTAL			39,45	41,09	122,33	1106,37
		* 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				
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 nerafmat	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		12,19	2,45	19,58	187,61
Cartofi	67,00	72,00	0,56	0,03	5,32	88,11
Mazăre uscată	20,00	19,80	1,46	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
Verdeată (mărar ,pătrunjel)	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
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		5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din fulgi de ovăz	1/150		2,04	14,10	20,17	201,18
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din legume (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			45,40	39,38	128,25	1014,19
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipidel:			0,9:1,1:3,6	
SĂPTĂMÎNA II MARȚI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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
Supă cu cartofi și paste făinoase	1/250		5,78	4,23	22,21	161,91
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Paste făinoase	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/pasăre	1/70/50		10,67	11,22	10,26	121,40
Vită	44,33	38,00	5,37	1,86	0,00	39,90
Ulei nerafinat	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	1/200/20		7,05	13,96	31,46	317,92
Cartofi	250,00	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
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
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
Lămie (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			33,29	39,75	148,51	910.99
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			
SĂPTĂMÎNA II MIERCURI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din cartofi	1/65		1,59	5,01	13,91	55,89
Cartofi	90,00	64,80	1.30	0,06	12,31	3,83
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
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 poaspătă,smântină (prelucrată termic)	1/250/20		2,44	11,96	16,41	163,89
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
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0.56	3,00	0,64	43,20
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
Pătrușel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peste copt cu sos	1/60/50		10,30	12,60	3,52	149,89
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	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 viscos din crupe (hrîșcă,orez)	1/150		2,60	8,94	21,89	279,60
Hrîșcă	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	6146
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 țaină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			51,32	40.61	118,60	973,03
			* Aportul zilnic		de apă potabilă -50-60 ml/kg corp	
			^k Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			
SĂPTĂMÎNA II JOI						

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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	3.23	34,89	224,27
Cartoft	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
Smântină (grăsimea pină 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
Pirjoală din pulpă de găină	1/60		13,21	5,39	7.92	140,38
Came de pui	80,00	60.00	12.48	5,28	3.60	71.40
Piine de grâu	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		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
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	w	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 grâu 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			45,69	15.77	164,08	993.10
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		* Raportul proteine/glucide/lipide			1:01:04	
SĂPTĂMÎNA II VINERI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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 (prelucrare termică)	1/250		5,18	11,61	24,08	151.34
Cartofi	70,00	50,00	1,01	0,05	9,58	40,32
Mazăre conservată	80.00	80,00	4.00	0,16	10.40	32,00
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	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
Smântină (grăsimea pină la 15%)	20.00	20,00	0,56	3.00	0.64	43,20
Zrazze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		12,16	9,69	10,34	167,53
Came de vită	80.00	48,00	9,70	3,36	0.00	72.00
Ulei nerafmat	5,00	5.00	0.00	4,95	0,00	44.95
Piine de grâu, piine 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 mei	1/150		4,43	9,91	28,73	239,36
Mei	60.00	59,40	7.13	0.59	39,80	212,06

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	<u>40,58</u>
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pine 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			32,09	38,31	131,90	950,38
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				