

COORDONAT

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”



Liubovi Bubiog

MENIU-MODEL

pentru elevii din cadrul

Școlii Speciale nr. 12 pentru copii hipocuzici și surditate tardivă

din sec. Botanica, mun. Chişinău

pentru iarnă-primăvară

anul de studii 2024-2025

Chişinău 2024

Meniu model pentru elevi hipoacuzici și cu surditate tardivă pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvara)

SĂPTĂMÂNA I LUNI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|---------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Ou de găină fiert, categoria "Extra" | 1 buc. | 40.00 | 5.20 | 4.40 | 0.40 | 62.00 |
| 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 | 164.24 |
| Orez | 27.20 | 27.20 | 1.93 | 0.64 | 17.42 | 88.54 |
| 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 |
| Stafide | 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 | 14.4 | 0.05 | 0.00 | 2.42 | 6.65 |
| Scorțoasă | 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 |
| Băutură "Limonadă" | 1/200 | | 0.14 | 0.00 | 3.60 | 16.70 |
| Citrice | 16.65 | 15.00 | 0.14 | 0.00 | 0.60 | 4.70 |
| Zahăr | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 3.00 | 12.00 |
| Fructe proaspete | 1/110 | | 1.21 | 0.33 | 20.68 | 97.90 |
| Mere proaspete | 120 | 110 | 1.21 | 0.33 | 20.68 | 97.90 |
| SUMA DEJUNI | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL PRÂNZ | | | 12.20 | 16.14 | 101.52 | 475.44 |
| Salată "Vitaminică" | | | | | | |
| Varză | 1/50 | | 0.35 | 3.00 | 4.30 | 47.44 |
| Mere | 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 |
| 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 de legume cu bulgur și smântână (pr. termic) | 1/250/20 | | 3.00 | 7.40 | 19.76 | 167.60 |
| Cartofi | 66.50 | 50.00 | 1.15 | 0.06 | 10.94 | 46.08 |
| Bulgur | 20.00 | 20.00 | 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 |
| Smântână (grăsimea până la 15%) | 20.00 | 20.00 | 0.56 | 3.00 | 0.64 | 43.20 |
| Carne de pasăre înăbușită cu sos | 1/60/50 | | 20.95 | 7.72 | 11.16 | 158.22 |
| 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 | 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 și semințe | 1/150/5 | | 5.40 | 5.83 | 26.20 | 185.70 |
| 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 |
| Semințe (în, susan, floarea soarelui) | 5.00 | 5.00 | 0.90 | 2.10 | 1.40 | 26.70 |
| 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 |
| 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 | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRÂNZ + DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 38.59 | 26.19 | 122.01 | 871.26 |
| TOTAL PE ZI | | | 50.79 | 42.33 | 223.53 | 1346.70 |
| * 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 | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Budincă din brânză de vaci | 1/80 | | 12.28 | 8.16 | 8.12 | 203.75 |
| Brânză de vaci (9% grăsime) | 75.20 | 74.63 | 12.03 | 6.77 | 0.75 | 151.15 |
| Făină de grâu | 10.00 | 10.00 | 1.00 | 0.10 | 7.30 | 36.60 |
| Zahăr | 4.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 4.00 | 16.00 |
| Ouă de găină, categoria extra | 10.00 | 8.70 | 1.13 | 0.87 | 0.09 | 12.44 |
| Terci din cereale cu lapte și unt | 1/120/3 | | 6.92 | 5.15 | 30.00 | 174.01 |
| Grîș, bulgur, fulgi de ovăz | 22.20 | 22.20 | 3.17 | 0.26 | 17.67 | 94.15 |
| Lapte, 2,5% grăsime | 60.00 | 60.00 | 2.34 | 1.56 | 3.90 | 40.56 |
| Zahăr | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 3.00 | 12.00 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 3.00 | 3.00 | 0.02 | 2.87 | 0.05 | 27.30 |
| Ceai cu zahăr | 1/200 | | 0.10 | 0.00 | 7.07 | 26.18 |
| Ceai | 2.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.14 | 2.18 |
| Zahăr | 6.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 24.00 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 0.70 | 0.20 | 18.10 | 69.00 |
| Struguri | 110 | 100 | 0.70 | 0.20 | 18.10 | 69.00 |
| SUMA DEJUN I | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL | | | 28.11 | 21.96 | 94.26 | 472.94 |
| PRÂNZ | | | | | | |
| Morcov sotat cu unt si seminte de susan | 1/80 | | 1.53 | 5.47 | 8.45 | 86.70 |
| 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 | 5.00 | 5.00 | 0.90 | 2.50 | 1.20 | 28.70 |
| 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 |
| Busuioc uscat | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr termic) | 1/250/20 | | 2.96 | 7.35 | 18.35 | 160.53 |
| Stecă | 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/trunze 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 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 | 1/150 | | 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 | 0.00 | 28.73 | 41.42 |
| Mere | 50.00 | 44.00 | 0.18 | 0.00 | 4.97 | 20.68 |
| Zahăr | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 20.00 |
| 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 PRANZ | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRANZ +DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 33.52 | 41.82 | 157.6 | 899.11 |
| TOTAL PE ZI | | | 61.63 | 63.78 | 251.86 | 1372.05 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4 | | | |

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|---------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun 1 | | | | | | |
| Tartină cu brânză tare | 1/15/30 | | 6.60 | 5.30 | 14.50 | 135.60 |
| Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic | 30.00 | 30.00 | 2.70 | 0.90 | 14.40 | 77.40 |
| Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime) | 15.10 | 15.00 | 3.90 | 4.40 | 0.10 | 58.20 |
| Gulaș din carne de porcină cu sos | 1/40/40 | | 12.58 | 3.04 | 14.28 | 96.94 |
| Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată | 45.00 | 42.00 | 10.50 | 0.84 | 0.42 | 46.80 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 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 | 6.56 |
| Făină de grâu | 5.00 | 5.00 | 0.50 | 0.05 | 3.63 | 17.00 |
| 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 cu unt | 1/120 | | 7.50 | 14.23 | 27.30 | 132.28 |
| Grâu, bulgur, mei | 30.00 | 30.00 | 3.57 | 0.68 | 19.80 | 102.36 |
| 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 | 2.46 | 0.04 | 29.92 |
| 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 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 1.00 | 1.00 | 15.00 | 61.00 |
| Kiwi | 110 | 100 | 1.00 | 1.00 | 15.00 | 61.00 |
| SUMA DEJUN I | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL | | | 25.94 | 21.51 | 69.81 | 475.62 |
| 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 |
| Sună cu cartofi si 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 |
| Verdeată (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 |
| Cartofi fierți cu unt și mărar | 1/120 | | 3.94 | 4.27 | 35.49 | 189.78 |
| Cartofi | 184.80 | 120.00 | 3.64 | 0.17 | 35.44 | 153.60 |
| 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 | 3.30 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Compot din fructe | 1/200 | | 0.47 | 0.00 | 15.68 | 65.26 |
| Mere | 75.00 | 52.50 | 0.47 | 0.05 | 5.78 | 24.68 |
| Zahăr | 7.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 28.00 |
| 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 |
| SUMA PRÂNZ | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRÂNZ +DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 27.99 | 28.15 | 132.55 | 881.59 |
| TOTAL PE ZI | | | 53.93 | 49.66 | 202.36 | 1357.21 |
| * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| ** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:4 | | | | | | |

SĂPTĂMÂNA I JOI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil, gr | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|--|--------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Iaurt natural, 2.6 % grăsime | 150.00 | 150.00 | 4.70 | 3.00 | 6.00 | 72.90 |
| Alivancă tradițională | 1/80 | | 8.37 | 7.68 | 27.60 | 207.20 |
| Chefir | 40.00 | 40.00 | 1.99 | 0.40 | 2.12 | 18.60 |
| Ou de găină, categoria Extra | 9.60 | 9.60 | 1.52 | 0.88 | 1.00 | 14.56 |
| Brânză de vaci (9% grăsime) | 20.00 | 20.00 | 2.46 | 1.92 | 0.72 | 31.64 |
| Zahăr | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 20.00 |
| Făină de porumb | 28.00 | 28.00 | 2.40 | 0.48 | 17.76 | 82.40 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 4.00 | 4.00 | 0.00 | 4.00 | 0.00 | 36.00 |
| Vanilie | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sare iodată | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Zahăr pudră | 1.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 4.00 |
| Terci din fulgi de ovăz cu fructe confiate | 1/120 | | 3.69 | 0.87 | 28.66 | 139.49 |
| Fulgi de ovăz | 30.00 | 30.00 | 3.57 | 0.68 | 19.85 | 104.36 |
| Zahăr | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 3.00 | 12.00 |
| Sare iodată | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Fructe confiate | 5.00 | 5.00 | 0.12 | 0.19 | 5.81 | 23.13 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 1.08 | 0.12 | 14.16 | 54.40 |
| Portocale | 100 | 100 | 1.08 | 0.12 | 14.16 | 54.40 |
| SUMA DEJUN II | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL | | | 17.84 | 11.67 | 76.42 | 473.99 |
| PRÂNZ | | | | | | |
| Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde | 1/60 | | 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) | 1/250/10 | | 2.28 | 5.87 | 19.03 | 133.71 |
| 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 |
| Smântână (grăsimea până la 15%) | 10.00 | 10.00 | 0.28 | 1.50 | 0.62 | 21.60 |
| 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 |
| Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș) | 1/150 | | 4.43 | 9.91 | 28.73 | 205.83 |
| 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) | 5.00 | 5.00 | 0.90 | 2.10 | 1.45 | 26.70 |
| Compot din mere proaspete | 1/200 | | 0.18 | 0.00 | 28.73 | 62.00 |
| 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 |
| 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 | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 26.41 | 33.73 | 137.76 | 887.58 |
| TOTAL PE ZI | | | 44.25 | 45.40 | 214.18 | 1361.57 |
| * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4 | | | | | | |

SĂPTĂMÎNA I VINERI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|---------------------------|--------|--|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Tartină cu unt "de Râșcani" | 1/10/35 | | 3.23 | 9.25 | 16.94 | 168.30 |
| Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic | 35.00 | 35.00 | 3.15 | 1.05 | 16.80 | 90.30 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 10.00 | 10.00 | 0.08 | 8.20 | 0.14 | 78.00 |
| Terci vâscos din hrișcă cu unt | 1/120 | | 3.60 | 3.24 | 29.88 | 145.03 |
| Hrișcă | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 23.84 | 106.03 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.04 | 4.10 | 0.07 | 39.00 |
| Cacao cu lapte natural | 1/200 | | 5.50 | 3.70 | 17.13 | 103.48 |
| Lapte, 2.5% grăsime | 188.00 | 188.00 | 4.50 | 3.00 | 7.50 | 78.00 |
| Cacao praf | 5.00 | 5.00 | 1.00 | 0.70 | 2.70 | 13.48 |
| Zahăr | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 3.00 | 12.00 |
| Fructe coapte cu scortişoară | 1/60/5 | | 2.70 | 4.50 | 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 |
| SUMA DEJUN I | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL PRÂNZ | | | 15.03 | 20.69 | 77.74 | 474.77 |
| Salată din varză pekin cu morcov | | | | | | |
| Varză pekin | 1/60 | | 0.53 | 5.02 | 5.78 | 62.49 |
| Morcov | 45.00 | 36.00 | 0.29 | 0.00 | 1.94 | 11.16 |
| Ceapă | 15.00 | 12.00 | 0.16 | 0.01 | 0.84 | 4.92 |
| Ulei nerafinat | 5.00 | 4.50 | 0.08 | 0.01 | 3.00 | 1.41 |
| Sare iodată | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 45.00 |
| Oregano, busuioc uscat | 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 |
| Verdețată (mărar, pătrunjel) | 2.30 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Perişoare cu sos roșu | 70/50 | | 13.68 | 10.50 | 13.52 | 197.45 |
| Carne de piept de pui | 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 | 18.50 |
| 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 | 156.00 |
| Orz, arpacaș | 37.50 | 37.50 | 4.47 | 0.86 | 24.75 | 128.70 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 40.12 | 34.51 | 129.27 | 874.10 |
| TOTAL PE ZI | | | 55.15 | 55.20 | 207.01 | 1348.87 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4 | | | |

SĂPTĂMÂNA II LUNI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil, gr | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|--|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Omletă din ou de găină | 1/60 | | 7.82 | 9.94 | 1.27 | 124.68 |
| Ouă de găină, categoria extra | 65.45 | 57.00 | 7.40 | 5.70 | 0.57 | 81.44 |
| Lapte, 2.5 % grăsime | 14.00 | 14.00 | 0.42 | 0.28 | 0.70 | 7.28 |
| 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 |
| Paste făinoase fierte cu brânză tare (în rolă) | 1/150/10 | | 9.15 | 8.33 | 39.28 | 221.10 |
| Paste făinoase din grâu dur | 52.00 | 52.00 | 6.20 | 1.30 | 39.20 | 155.30 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.45 | 4.13 | 0.03 | 29.40 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Brânză cu cheag tare (45% grăsime) | 10.10 | 10.00 | 2.50 | 2.90 | 0.05 | 36.40 |
| Băutură "Limonadă" | 1/200 | | 0.14 | 0.00 | 10.58 | 32.70 |
| Citrice | 16.65 | 15.00 | 0.14 | 0.00 | 0.60 | 4.70 |
| Zahăr | 7.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 28.00 |
| Fruite proaspete | 1/150 | | 0.84 | 0.25 | 18.50 | 93.50 |
| Clementine | 160 | 150 | 0.84 | 0.25 | 18.50 | 93.50 |
| SUMA DEJUN II | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL | | | 24.72 | 27.39 | 71.60 | 471.98 |
| PRÂNZ | | | | | | |
| Salată din sfeclă cu seminte si verdeată | 1/100 | | 2.47 | 5.89 | 16.01 | 151.60 |
| Sfeclă | 97.40 | 74.0(fiertă) | 1.70 | 0.00 | 10.40 | 95.50 |
| Zahăr | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 |
| Ulei nerafinat | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 27.00 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Seminte (dovleac, in floarea soarelui , susan) | 5.00 | 5.00 | 0.90 | 2.50 | 1.20 | 28.70 |
| Verdeată (mărar, pătrunjel) | 2.70 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Supă cu cartofi și mazăre uscată | 1/250 | | 15.06 | 2.47 | 25.16 | 145.21 |
| Cartofi | 66.50 | 50.00 | 1.15 | 0.06 | 10.94 | 46.08 |
| 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 | 1/60 | | 6.55 | 7.38 | 7.73 | 131.45 |
| Carne de pui | 79.95 | 60.00 | 5.25 | 2.18 | 1.97 | 57.15 |
| Pâine de grâu | 12.00 | 12.00 | 1.30 | 0.20 | 5.76 | 29.30 |
| Sare iodată | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Ulei rafinat de floarea soarelui | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 45.00 |
| Terci vâcos din cereale integrale | 1/120 | | 3.60 | 3.24 | 29.88 | 145.03 |
| Hrișcă, mei, arpacaș | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 23.84 | 106.03 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.04 | 4.10 | 0.07 | 39.00 |
| Sare iodată | 0.30 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 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 PRÎNZ | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 36.41 | 17.69 | 126.84 | 897.05 |
| TOTAL PE ZI | | | 61.13 | 45.08 | 198.44 | 1369.03 |
| * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | | | | |
| * Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4 | | | | | | |

SĂPTĂMÂNA II MARTI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil, gr | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Ardei porționat | 1/50 | | 0.50 | 0.00 | 3.00 | 15.50 |
| Ardei | 70.50 | 50.00 | 0.50 | 0.00 | 3.00 | 15.50 |
| Snitel natural din carne de porc | 1/65 | | 2.85 | 9.81 | 0.00 | 121.05 |
| Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat) | 78.00 | 65.00 | 17.05 | 1.36 | 0.68 | 76.05 |
| 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 din cereale integrale | 1/120 | | 4.45 | 5.67 | 23.14 | 159.57 |
| Crupe (hrîșcă, grâu, mei) | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 22.24 | 106.03 |
| Unt fără grăsimi vegetale, 82.5 % grăsimi | 5.00 | 5.00 | 0.35 | 4.12 | 0.03 | 37.40 |
| Semințe (in, susan, floarea soarelui) | 3.00 | 3.00 | 0.54 | 1.26 | 0.87 | 16.14 |
| 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 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/50 | 50.00 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| SUMA DEJUN P | | | | | | 19,35 lei |
| TOTAL | | | 19.29 | 17.12 | 87.19 | 474.92 |
| PRÂNZ | | | | | | |
| Salată din varză proaspătă cu castraveți | 1/50 | | 1.74 | 6.50 | 3.75 | 72.45 |
| Varză | 42.00 | 32.50 | 0.58 | 0.00 | 1.75 | 14.00 |
| Castraveți proaspeți | 12.50 | 10.00 | 0.08 | 0.00 | 0.35 | 4.50 |
| 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 |
| Semințe (in, susan, floarea soarelui) | 5.00 | 5.00 | 0.90 | 2.50 | 1.20 | 28.70 |
| Zeamă cu tăietei 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 |
| Tăietei 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 | 1/65/50 | | 23.25 | 7.56 | 6.61 | 159.27 |
| Pulpă de găină refrigerată | 130.00 | 90.00 | 21.65 | 5.23 | 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 | 15.60 |
| 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 cu semințe | 1/120 | | 4.49 | 5.66 | 23.49 | 162.03 |
| Grâu amăut, arpacaș, orz | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 22.24 | 106.03 |
| 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 | 5.00 | 5.00 | 0.90 | 2.50 | 1.20 | 28.70 |
| Compot din fructe uscate | 1/200 | | 0.66 | 0.00 | 33.69 | 75.34 |
| Fructe uscate | 20.00 | 20.00 | 0.64 | 0.00 | 13.60 | 54.60 |
| Zahăr | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 20.00 |
| 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 | | | | | | 16,80 lei |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 37,00 lei |
| TOTAL | | | 43.26 | 26.31 | 138.79 | 861.24 |
| TOTAL PE ZI | | | 62.55 | 43.43 | 225.98 | 1336.16 |
| * 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 | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Pudding cu banane | 1/100 | | 6.15 | 5.25 | 26.88 | 190.10 |
| Chefir | 70.00 | 70.00 | 2.10 | 1.40 | 2.80 | 40.80 |
| Ouă | 1/5 buc | 8.00 | 1.04 | 0.88 | 0.08 | 12.40 |
| Crupe de grîș | 20.00 | 20.00 | 2.50 | 0.20 | 14.60 | 72.00 |
| Făină integrală de grâu | 4.50 | 4.50 | 0.40 | 0.10 | 2.60 | 13.40 |
| Banane | 16.70 | 10.00 | 0.10 | 0.03 | 2.28 | 8.90 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 2.00 | 2.00 | 0.01 | 1.64 | 0.02 | 15.60 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 1.00 | 1.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 9.00 |
| Zahăr | 4.50 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 4.50 | 18.00 |
| Vanilină | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sare iodată | 0.30 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Terci din cereale cu lapte și fructe | 1/120/10 | | 6.32 | 4.40 | 35.01 | 198.55 |
| Crupe (ovăz, mei) | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 22.24 | 104.03 |
| Lapte (2.5 % grăsimi) | 80.0 | 80.00 | 2.40 | 1.60 | 4.00 | 41.60 |
| 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 |
| Ceai cu lămâie | 1/200/10 | | 0.06 | 0.02 | 7.97 | 25.18 |
| 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 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 1.00 | 1.00 | 15.00 | 61.00 |
| Kiwi | 110 | 100 | 1.00 | 1.00 | 15.00 | 61.00 |
| SUMA DEJUN I | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL | | | 13.53 | 10.67 | 84.86 | 474.83 |
| PRÂNZ | | | | | | |
| Salată din morcov cu mere | 1/100 | | 1.97 | 2.53 | 11.09 | 65.55 |
| 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 |
| Seminte | 5.00 | 5.00 | 0.90 | 2.50 | 1.20 | 28.70 |
| 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 cu unt | 1/150 | | 5.06 | 5.60 | 37.77 | 207.07 |
| Crupe de malai | 49.50 | 49.50 | 4.14 | 0.60 | 37.10 | 160.80 |
| 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 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 PRÎNZ | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 30.20 | 29.73 | 135.34 | 877.26 |
| TOTAL PE ZI : | | | 43.73 | 40.40 | 220.20 | 1352.09 |
| | | | * 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 | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Budincă din brânză de vaci cu mere și morcovi | 1/100 | | 13.62 | 9.34 | 16.14 | 202.20 |
| Brânză de vaci (9% grăsime) | 67.40 | 66.00 | 11.80 | 8.10 | 2.30 | 130.70 |
| Morcovi | 113.00 | 90 (fiert) | 0.70 | 0.20 | 5.40 | 25.50 |
| Mere proaspete | 11.40 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 3.90 |
| Smântână | 3.00 | 3.00 | -0.10 | 0.60 | 0.10 | 6.50 |
| Ouă de găină | 1/9 buc. | 4.00 | 0.52 | 0.44 | 0.04 | 6.20 |
| Crupe de griș | 4.50 | 4.50 | 0.50 | 0.00 | 2.90 | 11.40 |
| Zahăr | 4.50 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 4.50 | 18.00 |
| Sare iodată | 0.30 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Terci din cereale integrale cu lapte | 1/120 | | 6.53 | 6.32 | 17.49 | 183.55 |
| Crupe (orez, cous cous) | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 22.24 | 104.03 |
| Lapte (2.5 % grăsime) | 80.0 | 80.00 | 2.40 | 1.60 | 4.00 | 41.60 |
| Zahăr | 2.50 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 2.50 | 10.00 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 3.00 | 3.00 | 0.02 | 2.46 | 0.04 | 27.92 |
| Ceai cu lămâie | 1/200/10 | | 0.06 | 0.02 | 7.97 | 25.18 |
| 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 |
| Fructe proaspete | 1/100 | | 0.56 | 0.16 | 12.33 | 62.33 |
| Struguri | 110 | 100 | 0.56 | 0.16 | 12.33 | 62.33 |
| SUMA DEJUN I | | | | | | 20.20 lei |
| TOTAL | | | 20.77 | 15.84 | 53.93 | 473.26 |
| PRÂNZ | | | | | | |
| Vinegretă din legume fierte | 1/50 | | 1.02 | 5.04 | 7.06 | 74.65 |
| 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 | 5.00 | 0.00 | 45.00 |
| Sare iodată | 1.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Supă țărănească cu crupe | 1/250/20 | | 2.71 | 7.41 | 18.09 | 161.96 |
| 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 |
| Frunze de dafin | 0.10 | 0.10 | 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 |
| Chiftelute din carne de găină | 1/60 | | 13.21 | 8.39 | 7.92 | 119.59 |
| 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 | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 27.00 |
| Piure de mazăre uscată | 1/120 | | 13.88 | 4.90 | 31.97 | 228.07 |
| Mazăre uscată | 61.00 | 61.00 | 13.85 | 0.60 | 31.92 | 188.80 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 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 | 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 |
| Pâine | 1/50/40 | | 7.65 | 1.80 | 43.20 | 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 | 40.00 | 40.00 | 3.60 | 1.20 | 19.20 | 103.20 |
| SUMA PRÎNZ | | | | | | 16.80 lei |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN | | | | | | 37.00 lei |
| TOTAL | | | 38.81 | 27.68 | 164.08 | 870.77 |
| TOTAL PE ZI | | | 59.58 | 43.52 | 218.01 | 1344.03 |
| | | | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp | | | |
| | | | * Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4 | | | |

SĂPTĂMÂNA II VINERI

| Denumirea produselor alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil, g | | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea calorică kcal |
|---|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Bruto | Neto | | | | |
| Dejun I | | | | | | |
| Porumb cu unt și verdeată | 1/50 | | 1.32 | 3.06 | 9.94 | 80.72 |
| Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic | 70.90 | 44.00 | 1.30 | 0.60 | 9.90 | 52.80 |
| Mărar, pătrunjel | 3.20 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 3.00 | 3.00 | 0.02 | 2.46 | 0.04 | 27.92 |
| Carne de pasăre înăbușită cu sos | 1/50/40 | | 10.94 | 9.06 | 12.96 | 148.32 |
| Carne de pasăre refrigerată | 69.16 | 51.87 | 14.00 | 2.59 | 2.59 | 90.78 |
| Ulei rafinat de floarea soarelui | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 27.00 |
| 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 |
| Făină de grâu | 5.00 | 5.00 | 0.60 | 0.10 | 3.00 | 15.40 |
| 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 | 1/120 | | 3.62 | 3.39 | 22.28 | 133.13 |
| Crupe (hrişeă, grâu amăut, orz) | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 22.24 | 104.03 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) | 5.00 | 5.00 | 0.06 | 3.10 | 0.04 | 29.10 |
| Ceai cu zahăr și lămâie | 1/200 | | 0.06 | 0.02 | 7.97 | 33.59 |
| Ceai | 2.00 | 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 |
| Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic | 30.00 | | 2.70 | 0.90 | 14.40 | 77.40 |
| SUMA DEJUN I | | | | | | 20,20 lei |
| TOTAL | | | 23.30 | 18.26 | 109.19 | 473.16 |
| PRÂNZ | | | | | | |
| Salată din varză pekín cu ardei și morcovi | 1/100 | | 3.16 | 5.40 | 7.22 | 83.54 |
| Varză pekín | 50.00 | 40.00 | 3.00 | 0.40 | 4.40 | 26.00 |
| Ardei | 33.30 | 24.00 | 0.08 | 0.00 | 2.38 | 9.92 |
| Morcov | 25.00 | 20.00 | 0.08 | 0.00 | 0.44 | 2.62 |
| 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 din legume | 1/250 | | 5.45 | 4.43 | 22.98 | 128.33 |
| 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 | 36.00 |
| 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 |
| Verdeată (mărar, pătrunjel) | 1.35 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Pârlă coaptă de casă | 1/60 | | 10.10 | 10.09 | 5.12 | 183.85 |
| Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată | 24.00 | 21.60 | 4.20 | 1.92 | 0.96 | 43.20 |
| Carne de pui dezosată, refrigerată | 24.00 | 22.80 | 4.35 | 1.44 | 1.19 | 46.56 |
| Pâine | 12.00 | 12.00 | 0.30 | 0.00 | 1.83 | 25.17 |
| Ceapă | 7.20 | 6.00 | 0.14 | 0.00 | 0.72 | 3.12 |
| Oua | 5.10 | 5.10 | 1.05 | 0.67 | 0.02 | 9.84 |
| Sare iodată | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Făină de grâu | 0.60 | 0.60 | 0.06 | 0.06 | 0.40 | 1.96 |
| Ulei de floarea soarelui rafinat | 6.00 | 6.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 54.00 |
| Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș) | 1/120 | | 5.39 | 7.36 | 22.29 | 184.73 |
| Crupe | 30.00 | 30.00 | 3.56 | 0.29 | 22.24 | 104.03 |
| 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) | 10.00 | 10.00 | 1.80 | 4.20 | 2.80 | 53.40 |
| 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 | 1/50/40 | | 7.65 | 1.80 | 43.20 | 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 | 40.00 | 40.00 | 3.60 | 1.20 | 19.20 | 103.20 |
| SUMA PRINZ | | | | | | 16,80 lei |
| SUMA PRINZ+DEJUN | | | | | | 37,00 lei |
| TOTAL | | | 31.93 | #REF! | 115.68 | 878.41 |
| TOTAL PE ZI | | | 55.23 | #REF! | 224.87 | 1351.57 |

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

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