

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI

21 02 2023

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov

03 februarie 2023

Digitally signed by Hohlov Anatoli
Date: 2023.02.24 13:39:36 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10 zile

Alimentația copiilor cu vârsta de 5 – 7 ani din cadrul instituțiilor de educație timpurie pentru perioada iarnă a anului de studiu 2023

Chişinău 2023

Ziua 1							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							335,60
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci cu stafide	200						
brânză de vaci 9%		45	45	7,20	4,10	0,90	90,45
crupă de orez		20	20	2,24	0,13	14,53	68,93
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
stafide		3	3	0,40	0,02	1,98	7,92
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
Cacao	200						
cacao praf		0,001	0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
lapte 2,5 %		150	150	4,50	3,00	7,50	78,00
zahar		8	8			7,64	31,20
Gustare de dimineață	130						68,9
Fruite proaspete sezoniere (mere)		148	130	0,7	0	13,26	68,9
Prânz							436,80
Supă de cartofi cu fasole	200						
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		10	10	2,11	0,12	4,24	26,48
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci viscos de grâu	100						
crupe de grâu		37	37	4,62	0,37	24,54	130,77
Carne de pui foarte	50						
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	1,09	0,02	9,93
Salată verde cu castraveți	50						
varza		27	25	4,44	2,00	10,91	61,20
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0,00	1,98	0,00	17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Compot din mere proaspete	150						
Mere		50	45	0,25		4,97	20,68
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Gustare de după-amiază							271,59
Doleac copt in rola	50						
Doleac		86	60	1,30		8,45	39,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
Coltuși lenoși cu brânză de vaci	75						
Faina de grau integrala		20	20	2,06	0,22	13,78	66,80
brânză de vaci 9%		45	45	7,20	4,10	0,90	90,45
Ou de gaina (categoria extra)		10	10	1,27	1,09	0,07	15,70
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Cina							318,64
Supa de lapte cu hrisca	200						
crupe de hrisca		30	30	2,1	0,3	22,2	99,9
lapte 2,5%		140	140	4,2	2,8	7	72,8
zahar		2	2	0	0	1,97	7,88
Tartină cu unt	35/5						
Fortificatata cu acid folic si fier		35	35	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20

Ceai cu zahăr si lămâie	150						
ceai de erburii		0,2	0,2	0	0	0,14	0,57
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
zahăr		2	2	0	0	1,99	7,96
Energia totală zilnică (kcal)				59,93	35,26	187,29	1431,53
Ziua 2							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							299,04
Terci cu mei cu dovleac și stafide	200						
Lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
dovleac		25	20	5,2	0	1,05	4,6
mei		24	24	2,79	1,06	18,58	96,23
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,83	0,10	7,87
stafide		2	2	0,03	0,05	1,66	7,18
Tartină cu unt	20/5						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Compot din mere	150						
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
mere	30	35	30	0,12	0	3,39	14,09
Gustare de dimineață	130						115,88
Fructe proaspete sezoniere (banane)		186	130	1,30	0,39	28,64	115,88
Prânz							472,78
Vinegretă din legume fierte	50						
Cartofi		28	25	0,36	0,02	3,42	14,40
Morcov		25	20	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă		12	10	0,14	0,00	0,85	3,53
Sfeclă		18	15	0,11	0,00	0,42	1,68
Castraveți murați(1,5gr sare/100gr produs)		15	13	0,11	0,00	0,42	1,67
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0,04	4,1	0,07	33,05
Supă țărănească	200						
Cartofi		14	10	0,20	0,01	1,02	8,06
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0,04	4,1	0,07	33,05
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeță		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pește copt cu legume	50/50						
pește hec		87	80	8,87	0,89		41,24
ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Mămăligă cu unt	100						
crupe de mălai		30	30	0,9	0,21	20,9	89,07
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
sare		0,2	0,2				0
Compot din mere proaspete	150						
mere proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							269,89
Chifla cu magiun	1/70						
Faina de grau integrala		40	40	4	0,4	29,2	143,2
zahăr		3	3	0	0	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ou de gaina (categoria extra)		4	4	0,57	0,44	0,04	6,22
Drojdie		1	1	0,08	0,02	0,18	1,03
Magiun		7	7	0,18	0,07	3,95	15,4

Chefir 2,6% grăsime	150	150	150	2,8	3,2	4,1	56,4
Cina							320,14
Terci cu crupe de orez	200						
Crupe de orez		35	35	3,6	0,35	24,71	116,65
Lapte 2,5%		160	160	4,63	5,12	7,52	94,68
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		2	2			1,97	7,88
Biscuiti / Covrigei achizitionali	20	20	20	1,64	1,9	14,8	85,2
Lapte 2,5% fiert	150	150	150	4,5	3	7,5	78
Energia totală zilnică (kcal)				47,59	39,01	218,04	1361,85
Ziua 3							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							282,10
Terci din gris cu lapte	200						
Gris		28	27	3,12	0,19	20,16	94,71
Lapte 2,5 %		140	140	3,92	4,48	6,58	81,2
Zahar		2	2			1,97	7,88
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130						356,2
Fructe (curmale)		148	130	3,3	1	89,96	356,2
Prânz							474,3
Cartofi cu carne la cuptor	150						
cartofi		120	84	1,68	0,084	16,55	73,68
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
ceapă		14	12	0,102	0	0,57	2,68
morcov		14	12	0,078	0	0,42	3,12
roșii		13	12	0,0025	0	0,105	0,43
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Ciorbă de legume	200						
Cartofi		80	57	1,15	0,06	10,94	46,10
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeată		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
Salată din sfeclă	50						
sfeclă fiartă		63	45	0,765	0	4,86	22,5
caise		5	5	0,08	0,14	4,15	17,95
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		1	1	0,18	0,42	0,01	4,59
Compot din mere	150				4		
mere proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază	150						265,98
Șarlota cu mere	60						
făină de grâu integrală		32	30	3,09	0,3	21,9	107,4
ouă		25	25	3,4	2,61	0,26	37,33
zahăr		2	2	0	0	1,98	7,92

Unt fără grăsimi vegetale 82,5% "de Rascani"		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
mere Golden proaspete		19	15	0,1	0,04	2,14	10,6
Lapte fiert 2,5 %	150	150	150	4,00	5,01	7,05	87,00
Cina							311,00
Ou de gâina fiert (categoria exstra)	50	60	50	6,79	5,22	0,52	74,65
Ceai	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Brânză tare cu 45% grăsime	30	31	30	7,86	14,16	0,00	117,33
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	30	30	30	2,43	0,36	21,90	107,40
Energia totală zilnică (kcal)				61,64	50,32	267,64	1333,38
ZIUA 4							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							329,31
Terci din grâu cu lapte	200						
Grâu		25	25	7,2	4,1	0,9	90,45
Lapte, 2,5 % grăsime		100	100	3	2	5	52
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,52		14,72	61,21
Fructe proaspete sezoniere (mere golden)		148	130	0,52	0,00	14,72	61,21
Prânz							535,86
Ciorbă de cartofi și orez	200						
Cartofi		36	25	2,00	0,20	8,35	41,00
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Țelină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Orz		10	10	1,19	0,1	6,64	35,35
Pastă de roșii		2	2	0,11		0,3	1,7
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Sare iodată		0,5	0,5				0
Broccoli sotate cu unt	100						
Broccoli		102	100	6,69	1,12	20,06	97,53
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,83	0,10	7,87
Carne de vita foarte	50						
Carne de vita		75	75	9,09	3,15		67,5
Salată din morcov și țelină	50						
morcov		32	30	0,31	0,025	1,68	9,84
Țelină		17	15	0,47	0,04	0,5	14,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Compot din mere	150						
mere proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							260,3
Biscuiti (fara grasimi hidrogenizate)	30	30	30	2,05	2,38	18,5	127,8
Iaurt natural, 2,5 grtrsime	1	125	125	3,62	2,37	18,12	132,5
Cina							290,378
Taietei cu unt	100						
Taietei cu ou		20	20	2,27	0,55	14,46	71,82
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Fileu de pui copt	30						

Fileu de pui		50	50	10,48	4,44	3,02	59,98
Ulei nerafinat		3	3		2,97		26,97
Tartină cu brânză tare	20/20						
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,80
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai cu zahăr	150						
ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				61,43	39,25	182,79	1415,85
Ziua 5							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							304,95
Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt	150						
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
crupe de porumb		20	20	2,09	0,86	14	67,91
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai de erbur	150						
ceai erbur		2	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130						115,88
Fructe proaspete sezoniere (banane)		186	130	1,30	0,39	28,64	115,88
Prânz							490,49
Ciorbă de legume	200						
Varză albă		44	35	0,28		1,90	10,91
Morcov.		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopidă		33	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		4	4	0,16		0,45	2,55
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5				0,00
Terci viscos de grâu	100						
Crupă de grâu		35	35	4,16	0,35	23,22	123,7
Pirjoala din carne de curcan si pasare	50						
Carne de curcan		42	40	6,4	1	0	36
File de găină		37	35	8,26	0,7	0,14	39,9
Sare iodată		0,5	0,5				0
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,97		35,73
Roșii proaspete	50	52	50	0,45	0,1	1,95	9
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							285,79
Chifla cu mac	50						
Faina de grau		20	20	2,00	0,40	14,65	70,20
Zahar		10	10	0,06	8,20	0,35	49,76
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ou		25	25	3,4	2,61	0,26	37,33
Drojdii		1	1	0,08	0,02	0,18	1,05
Mac		3	3	0,50	1,30	0,70	15,10
Chefir 2,5% grăsime	150	150	150	4,50	3,75	5,85	75,15

Cina							305,598
Paste cu unt si cascaval (prelucrarea termice)	200						
Paste		66	66	7,45	1,06	45,49	221,45
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0	56,8
Ceai cu zahăr	150						
ceai negru		0,5	0,5	0,00			0,01
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				59,12	48,59	214,79	1502,71
ZIUA 6							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							270,6
Terci de ovăs cu lapte și unt	150						
fulgi de ovăs		25	25	2,975	1,035	1,725	92,81
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai de erbur	150						
ceai de erbur		2	2				2,18
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,50		24,83	92,30
Fructe proaspete sezoniere (mere fudji)		148	130	0,5	0	24,83	92,3
Prânz							463,60
Supă cu cartofi si arpacas	200						
Cartofi		67	48	0,96	0,05	9,17	38,59
Arpacas		12	12	1,19	0,15	7,84	38,49
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		10	10	2,11	0,12	4,24	26,48
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,98		26,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Fileu de pui fiert	50						
carne de pui		75	75	13,13	1,05	0,53	59,85
Varză înăbușiți	100						
Varză		130	104	0,83	0,03	5,62	32,24
Morcov		7	5,6	0,07	0,01	0,39	2,3
ceapa		13	11	0,11	0,01	0,56	3,28
Pasta de tomate		2	2	0,11	0	0,3	1,7
Ulei de floare soarelui		5	5	0	4,98	0	44,82
sare		0,2	0,2	0	0	0	0
Legume proaspete cu ceapa si ulei	50						
Rosii		52	50	0,03	0,00	0,24	1,01
Ceapa uscate		12	10	0,17	0,02	0,95	4,20
Ulei de floare soarelui		3	3		2,81		26,16
Compot din mere	150						
mere proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Gustare de după-amiază							261,73
Măr copt	75						
Măr		75	75	0,3	0	8,48	35,1
Covrig impletit scolesc	50						
Faina de grau		30	30	3,09	0,3	21,76	106,72

Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Drojii		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
Suc, 100 % natural	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Cina							338,26
Cartofi copti (prelucrarea termice)	150/ 10						
Cartofi		219	153	3	0,6	25,05	123
Ulei		5	5		4,90		45,00
brânză tare cu 45% grăsimi		10	10	2,00	2,30	0,00	28,4
Lapte fierț	150						
lapte de vaci 2,5%		160	160	3,08	2,75	5,17	57,2
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Energia totală zilnică (kcal)				44,46	37,10	216,22	1426,49

ZIUA 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							310,82
Terci de orz cu unt	150						
crupe de orz		25	25	2,97	0,25	16,58	88,36
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
zahăr		4	4	0,00	0,00	3,99	15,67
Tartină cu brânză tare	20/10						
brânză tare cu 45% grăsimi		10	10	2,00	2,30	0,00	28,40
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Cacao cu lapte	150						
praf de cacao		3	3	0,00	0,72	0,51	8,52
lapte de vaci 2,5%		100	100	2,80	3,20	4,70	58,80
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,50		24,83	92,30
Fructe proaspete sezoniere (mere fudji)		148	130	0,5	0	24,83	92,3
Prânz							513,06
Supă țărănească	200						
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
varză		70	64	0,47		3,2	18,35
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,98		26,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeță		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pește "Macrou " coapte cu legume	50/50						
pește macrou		87	80	13,28		1,76	68,6
ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Paste făinoase fierte	100						
Paste făinoase integrale		35	35	3,50	0,46	25,90	126,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Salată din sfeclă	50						
sfeclă fiartă		63	45	0,765	0	4,86	22,5
caise		5	5	0,08	0,14	4,15	17,95
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		1	1	0,18	0,42	0,01	4,59
Limonadă	150						

lămâi		12	10	0,11	0,03	0,93	4,43
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Gustare de după-amiază							257,26
Pateu cu brinza de vaci 9%	60						
Faina de grau		32	32	3,2	0,32	23,36	111,56
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		6	6	0,04	4,92	0,06	44,88
Ou de gaina		30	26	3,39	2,61	0,26	37,32
Drojii		0,08	0,08	0,01	0	0,01	0,08
brânză de vaci 9%		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
Ceai cu zahăr	150						
Ceai		2	2				0
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
							303,77
Pîrjoală din carne de curcan	50						
Carne de curcan		50	37	8,75	0,14	0	59,5
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Piine de grîu		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
Terci viscos din ovăz	100						
Ovăz		28	28	2,97	0,25	16,58	88,56
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Ceai	150						
ceai de erburi		0,2	0,2	0,004		0,138	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				45,58	38,67	223,24	1384,91

ZIUA 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							260,02
Terci de hrișcă pe lapte	150						
Crupă de hrișcă		22	22	2,26	0,22	15,53	73,26
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
Seminte (în,susan,floarea soarelui)		3	3	1	1,7	0,83	32,9
zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Lapte fiert	150						
lapte de vaci 2,5%		160	160	3,08	2,75	5,17	57,2
Gustare de dimineață	130						115,88
Fructe proaspete sezoniere (banane)		186	130	1,30	0,39	28,64	115,88
Prânz							459,44
Supă sfecolnic	200						
Sfecla		63	50	0,69		4,41	17,54
Morcov		22	20	0,28		1,6	7,06
Ceapă		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Pastă de rosii		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floare soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Piure de cartofi cu unt	100						
Cartofi		143	100	2,04	0,1	19,43	81,79
Sare iodată		0,3	0,3				
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,02	13,22
Perisoare in sos de legume	90						
Carne de pasare		55	55	13,86	0,72		66,60
Ceapa		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ou		5	5	0,63	0,58	0,04	7,85
Pesmeti din piine		5	5	0,14	0,02	0,82	4,10
Lapte 2,5 %		15	15	0,58	0,50	0,96	10,80

Morcov		12	10	0,13	0,01	0,69	3,50
Suc de tomate		15	15	0,72		2,37	11,85
Ceapa		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Salată verde cu castraveți	50						
varză		27	25	0,45	0,03	1,35	7,42
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc de mere fără adaos de zahăr	150	150	150	0,1	0,1	11,7	48,1
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10
Gustare de după-amiază							270,2
Biscuiți / Covrigei achizitionali	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Lapte fiert 2,5%	150	160	160	3,08	2,75	5,17	57,2
Cina							321,00
Terci cu crupe de cereale / de grau	100						
Crupe de grau		22	22	2,26	0,22	15,53	73,26
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Fileu de pui fiert	30						
Fileu de pui		50	50	10,48	4,44	3,02	59,98
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,40
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				59,54	47,26	194,77	1426,54
ZIUA 9							
Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							309,79
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci	150						
brânză de vaci		45	45	7,20	14,10	0,90	90,45
crupă de orez		15	15	1,08	0,28	9,85	40,24
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
caise		18	17	0,91	0,05	8,93	37,63
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai de erbururi	150						
ceai erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130						49,49
Fructe proaspete (mandarine)		176	130	1,04	0,26	10,19	49,49
Prânz							483,02
Morcov sotat cu unt	50						
Morcov		50,0	40,0	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Borș roșu	200						
Sfeclă		65	47	0,75	0,05	4,48	21,37
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Cartofi		86	60	1,15	0,06	11,00	46,31
Ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floare soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
verdeță		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94

Sare iodată		0,5	0,5				
Roșii		11	10	0,06		0,4	1,72
Carne de pui cu cartofi înăbușiți	50/70						
Carne de pui		75	75	16,47	7,02	4,68	94,2
Cartofi		97	73	2	0,4	26	58,4
Ceapă		10	8	0,14		0,8	3,53
Morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
Țelină		10	7	0,35	0,36	3,8	2,8
Pastă de roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,97		35,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Compot din fructe uscate	150						
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	23,10
Prune uscate		10	10	0,23	0,07	5,75	23,10
Lamiie		1	1	0,01		0,03	0,16
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10
Gustare de după-amiază							265,67
Chec de fructe și semințe	80						
făină de grâu integrală		32	30	3,09	0,27	32,26	103,83
ouă		6	5	0,635	0,575	0,35	9,115
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
semințe de susan		4	4	0,82	2,45	1,48	27,25
Cacao cu lapte	150						
praf de cacao		3	3	0,00	0,72	0,51	8,52
lapte de vaci 2,5%		150	150	4,5	3	10,5	78
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Cina							297,92
Omleta din ou de gaina (categoria extra) cu cascaval	50						
Ouă de gaina (categoria extra)		60	50	6,79	5,22	0,52	74,65
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,30	0,2	0,50	3,20
ulei nerafinat		8	8	0,00	7,98	0,00	71,82
brânză tare cu 45% grăsime		10	10	2,50	2,60	0,00	33,60
Terci viscos din grau	100						
Crupe de grau		25	25	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Ceai cu zahăr și lămâie	150						
ceai de erbururi		0,2	0,2	0	0	0,14	0,57
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
zahăr		2	2	0	0	1,99	7,96
Energia totală zilnică (kcal)				49,93	47,37	184,65	1405,89

ZIUA 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							268,95
Terci de orez cu lapte și unt	150						
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
orez		25	25	1,75	0,13	19,33	85,41
zahăr		4	4	0,00	0,00	3,99	15,67
Tartină cu brânză tare	20/20						
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,80
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai de erbururi	150						
ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,50		24,83	92,30
Fructe proaspete sezoniere (mere fudji)		148	130	0,5	0	24,83	92,3
Prânz							511,41
Supă de cartofi cu fasole	200						
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44

Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		12	12	2,54	0,14	5,09	31,78
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci viscos din grâu	100						
Grâu		30	30	3,56	0,3	19,9	106,03
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Guleas cu carne de bovina	50						
Carne de bovina		76,0	75	14,56	6,16	4,2	83,3
Ceapă		8,0	6	0,06	0,01	0,28	1,64
Morcov		7	7	0,61	0,47	0,05	6,75
Faina de griu		15	15	0,1	1,5	10,9	53,7
Ulei de floarea soarelui		5	5		4,98		44,82
Castraveți		21	20	0,16	0,00	0,60	3,04
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Compot din fructe	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Gustare de după-amiază							269,25
Salată de măr cu țelină nuci și	120						
măr		120	96	1,15	0,46	10,27	50,88
țelină		17	15	0,225	0,045	1,38	6,82
stafide		6	6	0,80	0,04	3,96	15,84
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,82
Chifla cu scortisoara	80						
Faina de grau integrala		32	30	3,09	0,27	32,26	103,83
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
lapte 2,5 %		30	30	0,90	0,60	1,50	15,60
drojdie		1,2	1,2	0,09	0,03	0,21	1,30
Cina							294,68
Coltuși lenoși cu brânză de vaci	75						
Faina de grau integrala		20	20	2,06	0,22	13,78	66,80
brânză de vaci 9%		55	55	8,78	5,00	1,10	110,35
Ou de gaina (categoria extra)		10	10	1,27	1,09	0,07	15,70
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01	6,61
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Ceai cu zahăr si lămâie	150						
ceai de erburi		0,2	0,2	0	0	0,14	0,57
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
zahăr		2	2	0	0	1,99	7,96
Energia totală zilnică (kcal)				45,42	36,69	204,36	1436,59