

„COORDONAT”

Medic Șef CSP

Municipiului Chișinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

Directorul Întreprinderii

Municipale de Alimentație

Publică „Bucuria-EL”



Simion Untila

MENIU-MODEL

**pentru instituțiile preșcolare subordonate Direcției Educație
Tineret și Sport din sect.Botanica al Municipiului Chișinău pe
perioada iarna-primăvara a
anului 2020-2021**

Chișinău 2020

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUN I						
Terci viscos din ovăz cu unt	1/100/10		3,03	9,65	16,42	136,24
Ovăz	25,00	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cubrinză cu cheag tare	1/10/40		5,74	3,07	19,20	144,05
Pîine de grîu,pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brînză cu cheag tare (45% grăsimi)	10,00	9,60	2,50	2,59	0,00	37,25
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
DEJUN II						
Fructe proaspete sezoniere (mere,citrice,banane curmale)	100,00	88,00	1,05	0,00	15,70	64,00
PRÎNZ						
Salată din legume	1/50		0,48	9,90	3,00	103,43
Tomate	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Ardei dulci	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Supă cu cartofi și legume	1/250		1,82	4,03	13,25	93,78
Varză	25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	13,00	10,40	0,14	0,01	0,73	4,26
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Mazăre conservată	7,00	7,00	0,35	0,01	0,91	2,80
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Bitoc tocat din carne pui/vită la aburi	1/50		30,74	5,05	6,59	83,62
Carne de pui	50,00	37,50	30,00	3,30	2,25	44,63
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pîine de grîu	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Terci viscos din hrișcă	1/100		2,90	4,60	14,65	122,29
Hrișcă	25,00	24,75	2,87	0,50	14,60	84,89
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
Pîine de grîu fortificată cu acid Fe,acid folic	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pîine de secară	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
CHINDII						
Chiflă cu scortîșoară	1/80		5,74	13,98	49,69	350,86
Făină de grîu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
Zahăr	12,00	12,00	0,00	0,00	11,88	41,76
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	16,00	16,00	0,10	13,12	0,14	119,68
Lapte, 2,5 % grăsimi	16,00	16,00	0,48	0,32	0,80	8,32
Drojdie	2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Suc, 100 % natural, zahăr 5g/100 ml	150,00	150,00	0,30	0,00	16,50	69,00
CINA						
Salată „Vitaminică”	1/40		0,22	7,92	2,79	84,57
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
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Ulei nerafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi înăbușiți cu legume	1/130		2,47	6,06	22,80	150,69
Cartofi	160,00	115,20	2,30	0,12	21,89	92,16
Morcov	7,00	5,60	0,07	0,01	0,39	2,30
Ceapă	6,50	5,46	0,09	0,00	0,52	2,29
Ulei nerafinat	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
Tartină cu unt Țărănesc (făină integrală)	1/10/40		3,30	8,68	19,29	181,60
Pîine de grîu (făină integrală)	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			63,30	74,20	289,41	1958,17
Raportul proteine/lipide/glucide			0,9:	1,1:	4,0:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
DEJUN I						
Terci din griș cu lapte	1/150		3,39	6,49	25,05	170,37
Griș	27,75	27,61	3,12	0,19	20,16	94,71
Lapte ,2,5 % grăsime	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	7,50	7,50	0,05	6,15	0,07	56,10
Ou de găină fiert (categoria extra)	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Tartină cu magiun (făină integrală)	1/10/30		2,68	0,46	20,04	102,10
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Magiun de mere	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00				
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
DEJUN II						
Fruite proaspete sezoniere (mere,citrice,banane curmale)	100,00	88,00	1,05	0,00	15,70	64,00
PRÎNZ						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,54	3,47	3,50	51,61
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Morcov	8,50	6,80	0,09	0,01	0,48	2,79
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	3,50	3,50	0,00	3,47	0,00	31,47
Borș cu sfeclă,cartofi	1/250		2,28	5,10	16,36	115,59
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	0,00	4,32	17,20
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	13,00	10,40	0,14	0,01	0,73	4,26
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	2,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Șnițel din carne de pasăre ori vită la aburi	1/50		8,60	4,62	0,02	78,75
Carne de bovină	56,70	42,53	8,59	2,98	0,00	63,79
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din grîu cu unt Țărănesc	1/100/10		3,04	8,50	16,64	163,16
Crupe de grîu	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de seară	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pîine de seară	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
CHINDIE						
Chiflă de casă cu susan	1/50		8,84	10,06	34,08	260,95
Făină de grîu	36,00	36,00	3,60	0,36	26,28	128,88
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	24,36
Ouă de găină ,categoria extra	40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Nuci și semințe (nuci, in, floarea soarelui, susan)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Lapte fiert, 3.2 %	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
CINĂ						
Paste fierte cu unt	1/130/10		4,61	8,79	33,76	238,60
Paste făinoase	45,50	45,50	4,55	0,59	33,67	163,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu brînză cheag tare (făină integrală)	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brînză cu cheag tare tare (45%)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
PREȚUL						
TOTAL						
			60,29	62,34	284,41	31,65 lei
Raportul proteine/lipide/glucide			1,05	1,0:	4,90	1960,49
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
DEJUN I						
Terci din grâu cu lapte	1/100		4,50	5,35	24,08	169,16
Grâu	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Lapte, 2,5 % grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu unt Tărănesc	1/10/30		2,49	8,56	14,49	154,90
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert (2,5 % grăsime)	150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
DEJUN II						
Mere	100,00	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
PRÎNZ						
Salată din legume de sezon (naturale ori coapte)	1/50		0,48	9,90	3,00	103,43
Roșii	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Varză proaspătă	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Supă cu cartofi cu tăieței de casă	1/250		2,83	2,20	22,92	120,73
Cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
Paste făinoase	10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Pește „Macrou” înăbușit cu legume	1/50/50		12,05	184,12	3,45	182,06
Pește de mare „Macrou”	89	50,6	2,14	82,3	0,00	73,88
Ceapă	15	12,6	0	5,29	0,88	5,17
Morcov	15	12	0,01	4,92	1,14	5,04
Tomate în suc propriu	10	9,5	0	1,71	1,43	8,08
Ulei rafinat	10	10	9,9	89,9	0,00	89,90
Sare iodată	1	1	0	0	0,00	0,00
Terci vîscos din arpacaș	1/100		0,06	4,42	16,38	117,59
Arpacaș	25,00	24,75	0,03	0,32	16,34	80,19
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr, zahăr brut nerafinat	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grâu / de secară	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pîine de secară	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
CHINDIE						
Chiflă cu magiun	1/50		8,84	12,17	43,67	319,01
Făină de grâu	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ouă de găină categoria extra	40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Magiun	7,00	7,00	0,18	0,07	3,95	15,40
Chefir neindulcit	150,00	150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
CINĂ						
Pîrjoală din carne de pui/vită la aburi	1/50		30,74	5,05	6,59	83,62
Carne de pui	50,00	37,50	30,00	3,30	2,25	44,63
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pîine de grâu	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Cartofi fierți	1/100		2,16	0,11	20,52	86,4
Cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			82,19	236,69	270,92	1954,74
Raportul proteine/lipide/glucide			1,0:	0,95:	5,00	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
DEJUN I						
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/150/10		4,45	13,05	22,30	241,07
Hrișcă	37,95	37,57	4,36	0,75	22,17	128,87
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Tartină cu brînză cu cheag tare (făină integrală)	1/15/45		7,39	4,43	21,60	176,02
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
Brînză cu cheag tare (45% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0,14	0,01	16,58	58,22
Ceai	2,00	2,00				
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
Lămîie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
DEJUN II						
Fructe proaspete sezoniere (mere,citrice,banane curmale)	100,00	88,00	1,05	0,00	15,70	64,00
PRÎNZ						
Salată din legume de sezon	1/50		0,48	9,90	3,00	103,43
Tomate	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Ardei dulci	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Ciorbă din varză proaspătă și cartofi	1/250		1,38	2,02	10,33	67,69
Varză	70,50	56,40	0,45	0,00	3,05	17,48
Cartofi	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,05	0,00	0,15	0,85
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Chifteluțe din carne de pasăre cu sos	1/60/60	98,48	10,00	5,76	5,18	83,15
Carne de pui	61,44	46,08	9,58	4,06	2,76	54,84
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Terci viscos din mei cu unt	1/150		3,87	9,66	25,38	205,78
Mei	35,00	34,65	3,81	1,46	25,29	130,98
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/45/45		7,70	1,89	43,20	236,25
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
Pîine de secară	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
CHINDII						
Brînzoaică cu fructe	1/60		8,67	6,47	27,16	204,27
Făină de grîu	30,60	30,60	3,06	0,31	22,34	109,55
Zahăr	2,40	2,40	0,00	0,00	2,38	8,35
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,40	2,40	0,01	1,97	0,02	17,95
Ouă de găină	48,00	41,76	5,43	4,18	0,42	59,72
Drojdie	1,20	1,20	0,10	0,02	0,22	1,26
Mere	18,00	15,84	0,06	0,00	1,79	7,44
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00				
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
CINĂ						
Fileu de pui fiert	1/50		10,48	4,44	3,02	59,98
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	4,44	3,02	59,98
Ragu din legume	150,00		2,52	5,04	13,76	105,88
Cartofi	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
Morcov	34,00	27,20	0,35	0,03	1,90	11,15
Varză	29,00	23,20	0,19	0,00	1,25	7,19
Mazăre conservată	18,00	18,00	0,90	0,04	2,34	7,20
Ceapă	35,00	29,40	0,50	0,00	2,79	12,35
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			62,54	63,26	291,95	1955,77
Raportul proteine/lipide/glucide			0,95:	1,0:	5,00:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
DEJUN I						
Terci viscos din orez cu stafide ori caise	100/10/5		1,95	8,73	18,83	177,64
Orez	25,00	24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe uscate(stafide,caise)	5,00	5,00	0,09	0,04	3,15	12,50
Tartină cu magiun (făină integrală)	1/10/30		2,68	0,46	20,04	102,10
Piine de grâu, piine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert , 2,5 % grăsime	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
DEJUN II						
Mere	100,00	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
PRÎNZ						
Sfeclă înăbușită	1/50		0,34	1,98	2,39	28,24
Sfeclă	60,00	57,00	0,34	0,00	2,39	10,26
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		5,91	4,22	21,53	146,31
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Mazăre uscată	20,30	20,20	4,65	0,20	10,71	63,42
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
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
Pirjoală din pește la abur	1/50		7,04	3,49	4,34	93,08
Pește	65,00	37,05	6,30	1,74	0,00	54,09
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Piine de grâu, piine de grâu integrală	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Terci viscos din porumb	1/150		4,21	5,98	28,05	175,09
Porumb	42,00	41,79	4,18	1,67	28,00	135,82
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Piine din făină de grâu / de secară	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
Piine de grâu, piine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Piine de secară	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
CHINDII						
Pateu cu brînză de vaci (9% grăsime)	1/60		9,82	7,19	43,66	284,21
Făină de grâu	32,00	32,00	3,20	0,32	23,36	114,56
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	19,80	69,60
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Ou de găină	30,00	26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
Drojdie	0,08	0,08	0,01	0,00	0,01	0,08
Brînză de vaci (9% grăsime)	20,00	20,00	3,20	1,80	0,20	40,20
Ceai cu lapte, 2,5 % grăsime	1/150/50		1,50	1,00	17,35	120,70
Ceai	2,00					0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
Lapte, 2,5 % grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	68,50
CINĂ						
Salată din morocov cu mere	1/40/5		0,43	2,01	5,44	42,87
Morcov	37,00	29,60	0,38	0,03	2,07	12,14
Mere	14,00	12,32	0,05	0,00	1,39	5,79
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Terci vâcos din arpacaș	1/100		2,54	8,52	16,43	154,99
Arpacaș	25,00	24,75	2,48	0,32	16,34	80,19
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu unt Tărănesc (făină integrală)	1/10/40		2,93	12,72	16,94	205,65
Piine de grâu, piine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0,14	0,01	16,58	58,22
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
Lămîie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
PREȚUL TOTAL			51,18	61,57	290,01	31,65 lei
Raportul proteine/lipide/glucide			0,71:	1,3:	4,5:	2000,14
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci viscos din orz, unt	100/10		2,38	8,47	18,32	151,97
Orz	25,00	24,98	2,32	0,27	18,23	77,17
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu brânză cu cheag tare (făină integrală)	1/10/40		4,24	1,52	19,20	121,70
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brînză cu cheag tare (45% grăsimi)	4,00	3,84	1,00	1,04	0,00	14,90
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0,04	0,01	16,58	58,22
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	16,20	57,00
Lămîie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
DEJUN II						
Fruite proaspete de sezon(citrice,banane,curmale)	100,00	100,00	0,70	0,00	13,00	59,00
PRÎNZ						
Salată din legume	1/50		0,48	4,95	3,00	58,48
Varză proaspătă	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Morcov	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Supă cu cartofi și macaroane	1/250		2,74	2,19	22,74	119,91
Cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
Paste făinoase	10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpă de găină fiartă	1/60		16,85	7,13	4,86	96,39
Carne de pui	108,00	81,00	16,85	7,13	4,86	96,39
Terci viscos din ovăz	1/150		4,55	6,30	24,87	130,79
Ovăz	38,00	37,96	4,52	2,20	24,83	93,39
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pîine de secară	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
CHINDII						
Covrig împletit școlăresc	1/70		5,74	13,98	49,69	350,86
Făină de grîu, făină de grîu integrală	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
Zahăr	12,00	12,00	0,00	0,00	11,88	41,76
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	16,00	16,00	0,10	13,12	0,14	119,68
Lapte 2,5 % grăsimi	16,00	16,00	0,48	0,32	0,80	8,32
Drojdie	2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc, 100 % natural, zahăr 5g/100 ml	150,00	150,00	0,30	0,00	16,50	69,00
Cină						
Zraze din carne de pui cu ceapă	1/50		9,45	5,38	7,53	91,25
Carne de pui	55,00	41,25	8,58	3,63	2,48	49,09
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Ceapă	9,00	7,56	0,13	0,00	0,72	3,18
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilaf din legume cu orez	1/150		4,33	4,98	34,09	232,71
Orez	51,00	50,49	3,69	1,01	31,81	184,29
Ceapă	6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Morcov	9,50	7,60	0,10	0,01	0,53	3,12
Tomate în suc propriu	8,50	8,50	0,46	0,00	1,28	7,23
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
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	16,20	57,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			60,34	56,65	322,91	1964,13
Raportul proteine/lipide/glucide			1,00	0,90	5,00	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
DEJUN I						
Terci din hrișcă cu lapte	1/100		3,05	4,70	17,87	135,33
Hrișcă	25,00	24,75	2,87	0,50	14,60	84,89
Lapte, 2,5% grăsime	5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu magiun (făină integrală)	1/30/10		2,68	0,46	20,04	102,10
Pîine cu făină integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert, 2,5 % grăsime	150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
DEJUN II						
Mere proaspete	150,00	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
PRÎNZ						
Salată din sfeclă/ morcov	1/50		0,94	1,64	5,89	38,35
Sfeclă	68,00	54,40	0,92	0,00	5,88	23,39
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Supă cu cartofi și fasole	1/250		5,71	4,22	21,73	144,09
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	20,30	20,20	4,44	0,20	10,91	61,20
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
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
Chifteluțe din pește cu sos	1/60/60		7,94	4,08	1,50	91,01
Pește	78,00	44,46	7,56	2,09	0,00	64,91
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,00	0,40	1,76
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Terci viscos din porumb	1/150		2,86	4,00	19,03	118,34
Porumb	28,50	28,36	2,84	1,13	19,00	92,16
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grâu / de secară	1/40/40		6,84	1,68	38,40	210,00
Pîine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pîine de secară	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
CHINDII						
Chiflă cu mac	1/50		9,17	13,40	40,42	318,71
Făină de grâu	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ouă de găină, categoria extra	40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Mac	3,00	3,00	0,50	1,30	0,70	15,10
Chefir neindulcit	150,00	150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
CINĂ						
Omletă din ou de găină (categoria extra) cu cașcaval	1/50		7,93	10,32	0,77	128,11
Ou de găină, categoria extra	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte, 2,5% grăsime	5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ulei	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Brînză cu cheag tare (45% grăsime)	4,00	3,84	1,00	1,04	0,00	14,90
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din grâu	1/100		3,03	8,45	16,67	163,16
Grâu	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	16,20	57,00
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			63,96	56,61	279,81	1959,74
Raportul proteine/lipide/glucide			1,1:	0,9:	4,70	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci viscos din mei cu semințe	100/10/10		6,14	16,76	28,19	280,13
Crupe de mei	37,50	37,13	4,08	1,56	27,10	140,33
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Nuci și semințe (nuci, migdale, in, fl. soarelui, susan)	10,00	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00
Tartină cu unt Țărănesc (făină integrală)	1/10/40		3,30	8,68	19,29	181,60
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ceai cu lapte, 2,5 % grăsime	1/150/50		1,50	1,00	17,35	78,20
Ceai	2,00					0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
Lapte, 2,5 % grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
DEJUN II						
Mere	100,00	88,00	0,35	0,00	9,94	41,36
PRÎNZ						
Salată „Vitaminică”	1/40		0,22	7,92	2,79	84,57
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
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Ulei nerafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și arpacaș	1/250		2,45	4,17	18,66	121,38
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Arpacaș	12,00	11,88	1,19	0,15	7,84	38,49
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
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Carne de pasăre/vită înăbușită în sos	1/30/30		9,75	7,59	4,22	94,61
Carne de pui	60,00	45,00	9,36	3,96	2,70	53,55
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,00	0,40	1,76
Tomate în suc propriu	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din orez	1/150		2,49	5,59	21,26	167,74
Orez	34,00	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	6,00	6,00	0,04	4,92	0,05	44,88
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine de secară	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
CHINDII						
Biscuiți/ Covrigei (fără grăsimi hidrogenate)	1/50		2,85	2,75	40,08	191,54
Făină de grâu	27,50	27,50	2,75	0,28	20,08	98,45
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	19,80	69,60
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Lapte fiert, 2,5 % grăsime	150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
CINĂ						
Fileu de pui copt	1/30		10,48	4,44	3,02	59,98
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	4,44	3,02	59,98
Cartofi înăbușiți cu legume	1/130		2,47	6,06	22,80	150,69
Cartofi	160,00	115,20	2,30	0,12	21,89	92,16
Morcov	7,00	5,60	0,07	0,01	0,39	2,30
Ceapă	6,50	5,46	0,09	0,00	0,52	2,29
Ulei rafinat	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	16,20	57,00
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
PREȚUL						31,65
TOTAL			55,06	69,71	287,65	1953,64
Raportul proteine/lipide/glucide			0,8:	1,2:	4,1:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din ovăz cu lapte,unt	1/150/10		4,74	10,52	27,94	181,30
Ovăz	37,50	37,46	4,46	2,17	24,50	92,16
Lapte, 2,5 % grăsimi	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu brinză cu cheag (făină integrală)	35		6,58	4,31	16,80	149,32
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Brînză cu cheag tare (45% grăsimi)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0,14	0,01	16,58	58,22
Ceai	2,00	2,00		0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
Lămîie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
DEJUN II						
Fructe proaspete de sezon (mere,kiwi,citrice,banane)	100,00	90,00	0,63	0,00	11,70	53,10
PRÎNZ						
Salată din legume	1/50		0,48	9,90	3,00	103,43
Tomate	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Ardei dulci	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Svecolnic cu cartofi	1/250		2,04	4,03	15,38	101,13
Sfeclă	51,00	40,80	0,69	0,00	4,41	17,54
Cartofi	66,80	48,10	0,96	0,05	9,14	38,48
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
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Pește copt cu sos	1/60/60		9,10	4,40	1,50	100,99
Pește	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,00	0,40	1,76
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi cu unt	1/150/10		3,04	8,72	23,66	180,24
Cartofi	165,00	118,80	2,38	0,12	22,57	95,04
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte 2,5% geăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/40/40		6,84	1,68	38,40	210,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pîine de secară	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
CHINDII						
Fructe de sezon(mere,citrice,banane)	100,00	87,00	0,61	0,17	15,66	60,03
Chiflă de casă cu susan	1/60		9,56	10,13	39,34	286,73
Făină de grîu, făină de grîu integrală	43,20	43,20	4,32	0,43	31,54	154,66
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	24,36
Ouă de găină ,categoria extra	40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Nuci și semințe (nuci, migdale, în, floarea soarelui, susan)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00				
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
CINĂ						
Fileu de pui fierț	1/30		10,48	4,44	3,02	59,98
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	4,44	3,02	59,98
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Varză înăbușită	1/100		1,11	4,96	6,87	83,66
Varză	130,00	104,00	0,83	0,00	5,62	32,24
Morcov	7,00	5,60	0,07	0,01	0,39	2,30
Ceapă	7,00	5,88	0,10	0,00	0,56	2,47
Tomate în suc propriu	2,00	2,00	0,11	0,00	0,30	1,70
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	16,20	57,00
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
PREȚUL						31,65 lei
TOTAL			58,96	63,74	299,78	1951,47
Raportul proteine/lipide/glucide			0,9:	1,0:	4,7:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din griș cu lapte	1/100		2,29	8,43	16,75	150,98
Griș	18,50	18,41	2,08	0,13	13,44	63,14
Lapte, 2,5% grăsime	5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu unt Țărănesc (făină integrală)	1/10/30		2,49	8,56	14,49	181,60
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert, 2,5% grăsime	150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
DEJUN II						
Mere	100,00	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
PRÎNZ						
Salată din legume de sezon (naturale ori coapte)	1/50		0,48	9,90	3,00	103,43
Tomate	32,00	30,40	0,18	0,00	1,28	5,47
Ardei dulci	17,00	12,75	0,13	0,00	0,77	3,83
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Supă cu cartofi și orez	1/250		2,22	4,26	18,49	127,06
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Orez	12,00	11,88	0,87	0,24	7,48	43,36
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
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Chifteluță din pulpă de găină cu sos	1/60/40		7,40	4,96	3,53	66,25
Carne de pui	45,00	33,75	7,02	2,97	2,03	40,16
Morcov	9,00	7,20	0,09	0,01	0,50	2,95
Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,00	0,40	1,76
Tomate în suc propriu	4,00	4,00	0,22	0,00	0,60	3,40
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vîscos din grîu	1/150		4,42	3,24	24,57	156,95
Grîu	37,00	36,63	4,40	0,37	24,54	130,77
Sare iodată	1,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	28,33	102,55
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr, zahăr brut nerafinat	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pîine din făină de grîu / de secară	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Pîine de secară	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
CHINDII						
Chiflă școlărească	1/50		4,64	7,96	33,78	241,45
Făină de grîu, făină de grîu integrală	36,00	36,00	3,60	0,36	26,28	128,88
Zahăr, zahăr brut nerafinat	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	24,36
Ou de găină categoria extra	40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
Drojdie	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Chefir neîndulcit	150,00	150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
Cină						
Budincă din brînză de vaci cu macaroane	1/200		16,16	17,68	47,90	441,24
Paste făinoase	50,00	62,50	5,00	0,64	36,90	179,90
Brînză de vaci (9 % grăsime)	67,30	66,60	10,66	5,99	0,67	133,80
Zahăr	8,30	8,30	0,00	0,00	8,22	15,66
Smîntînă (grăsime pînă la 15%)	4,10	4,10	0,11	0,82	0,13	8,20
Pesmeți din făină de grîu	4,10	4,10	0,33	0,05	1,90	10,90
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0,14	0,01	16,58	58,22
Ceai	2,00					
Zahăr	15,00	15,00	0,10	0,00	16,20	57,00
Lămîie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
PREȚUL						31,65
TOTAL			54,93	69,34	259,53	1981,23
Raportul proteine/lipide/glucide			0,9:	1,1:	4,0:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						