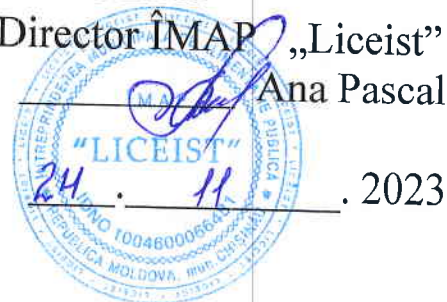


COORDONAT
Șef CSP Chișinău
Eudochia Tcaci



APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”
Ana Pascal



MENIUL - MODEL

pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurie

/5-7 ani/ cu regim de activitate de 10,5 ore

ÎMAP „LICEIST” (sector Buiucani și sector Centru)

perioada anul 2024

(sezon iarnă-primăvară)

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZI I - LUNI								
Dejun I								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,6	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Terci din ovăs cu fructe pe lapte	200	150	150	5,83	4,8	33,1	231,1
	fulgi de ovăs		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Rășcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Ceai cu lapte	150	104	153	2,9	2,5	6,97	70,17
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
Total: Dejun I					11,22	16	54,6	456,2
Dejun II								
1	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,2	16,6	70,74
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	50	72,9	57,1	2,15	6,5	4,07	74,6
	varză proaspătă		41	32	0,61	0	1,25	5,2
	morcov		6,25	5	0,08	0	0,44	2,07
	ceapă/praj/tulpină de țelină		6	5,04	0,08	0	0,48	2,13
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr/100)p/t	sare	11,5	7	0,38	0,02	0,9	5,5
	semințe de susan		5	5	1	3,5	1	32,7
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250	131	97,4	3,31	4,5	20,9	141,8
	orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		77,5	50	1,26	0,06	8,31	30,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	20
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	50	64,1	57,1	10,96	8,9	7,74	153
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Rășcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă	100	49	48,8	0,59	3,6	18,9	175,9
	crupe de hrișcă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt "de Rășcani", 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA II - MARTI								
Dejun I								
1	Tartină cu magiun	10/30	50	50	2,52	0,36	28	137,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	57,4
2	Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200	153	153	3,23	3,99	33,43	255,1
	crupe de griș		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt "de Râșcani", 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total: Dejun I					5,81	4,37	64,94	406,5
Dejun II								
1	Fructe proaspete (banane)	150	217	150	1,53	0,45	33,5	135,5
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	30	47	35	0,17	0	1,2	5,13
	roșii		47	35	0,17	0	1,2	5,13
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	200	168	143	2,17	4,13	12,88	89,64
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47	23,08
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		3	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Gulaș din carne de bovină	25/50	83	69,6	11,2	10,3	10,94	182,4
	carne de bovină dezosată și degrasată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făina de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Cous-cous	100	40	40,2	3,53	4,55	25,95	163,4
	cous-cous		35	35	3,5	0,45	25,9	126
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	150	43	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,44	23	123,8

	Total: Prânz				19,5	20,4	73,97	596,2
	CINA							
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci din mei cu dovleac și stafide	150	85	77	9,48	5,73	44,4	253
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	Total: Cina				19,6	9,49	63,3	447,1
	Total: ZI -42,90 lei				46,4	34,7	235,7	1585
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 0,9*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun I								
1	Tartină cu unt	10/40	50	50	3,26	8,67	19,2	181,3
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,2	0,47	19,15	106,5
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci din hrișcă cu lapte	150	148	147	7,33	6,9	32,1	236,8
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total: Dejun I				10,7	15,6	54,9	432
Dejun II								
	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	50	61	61	0,97	3,04	11,5	93,4
	sfeclă		47,8	48,4	0,8	0	5,2	21,45
	semințe de in		2	2	0	1,9	0	17,98
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	27
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăiței și smântână	200	146	116	3,61	4,3	26,6	149,8
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	75	1,73	0,08	16,42	69,12
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	138	121	13,7	11,3	27,4	251,5
	fileu de găină		68	54,4	10,92	4,62	3,15	62,48
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126
	ceapă/praj		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	150	20	20	0,37	0	15,2	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total: Prânz				20,1	104	679,8	
CINA								

1	Budincă din brânză de vaci	100	100	120	17,4	12,3	16	291
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	193
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ouă de găină, cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeți măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
2	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Cina				20,8	17,1	26,2	375,6
	Total: ZI -42,90 lei				36,3	52,8	200	1533
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun I								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	12	14,5	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Supă pe lapte cu tăiței	250	155	155	5,89	8,6	25,4	201
	tăiței de casă		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat, 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total: Dejun I				11,6	22	45,4	420
Dejun II								
1	Fruite proaspete (mandarine)	100	135	100	0,8	0,2	8	37,96
Prânz								
1	Vinegretă din legume fierte	50	88	70,4	1,02	6,3	7,06	91,6
	cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	16,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfecclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /cu cont.sare <1,5 gr/		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Ciorbă cu fasole	200	95,7	82,9	5,16	3,2	19,3	77,44
	cartofi		53,6	33,8	0,76	0,04	7,33	30,87
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		16,02	16	3,55	0,02	8,7	8,96
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de pui copt la aburi	50	70,1	63,1	11,3	9,7	9,67	140,8
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți măcinați		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	100	37,1	36,8	3,94	3,6	21,9	146,6
	crupe de grâu		33	32,7	3,92	0,33	21,89	116,63

	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	150	20	20	0,37	0	15,2	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,4	23	123,8
	Total: Prânz				26	24	96,1	641,5
CINA								
1	Dovlecei sotați cu unt	50	111	60,1	1,22	4,1	0,47	49
	dovlecei proaspeți		106	55	1,19	0	0,42	11,6
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Cartofi cu cascaval copti la rolă	150	266	165	6,2	8,4	29,6	214,5
	cartofi		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Băutură din lămâie	200	17	15	0,07	1,7	5,49	19,14
	lămâie		12	10	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Cina				11,8	16	63,5	426,7
	Total: ZI -42,90 lei				50,3	62	213	1526
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun I								
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	20/30	40	40	8,8	7	14,4	170,1
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Cous-cous cu lapte	200	127	127	4,92	4,4	23,78	160,6
	cous-cous		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt "de Râșcani", 82,5 %		2	2	0,02	1,64	0,03	13,22
3	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun I				14,27	17	43,25	379,9
Dejun II								
1	Fructe proaspete (mere)	140	155	140	0,52	0	15	69
Prânz								
1	Dovlecei copti cu brânză cu cheag tare	50	98,5	58	2,55	4,8	6,05	74,25
	dovlecei proaspeți		93	50	0,95	0	6,05	24,08
	brânză cu cheag tare, 45%		5,5	5	1,6	1,8	0	23,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	200	169	134,1	3,49	4,1	11,63	98,29
	sfeclă		50	40	1,68	0	0,6	17,2
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varză proaspătă		25	20	0,16	0	1,08	6,2
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și măămăligă	50/100	173	157,9	14,78	12	29,88	314,4
	pește merluciu		83	75	9,69	2,68	0	83,22
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	crupe de porumb		20	20	2,8	0,06	15,42	79,5
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Compot din fructe uscate	150	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,4	23	123,8
	Total: Prânz				25,49	22	85,71	672

CINA								
1	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri)	50	50	25	4,1	4,6	36,2	213
2	Tartină cu fileu de pui copt	30/30	75,1	72,1	16,56	13	0,04	186
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Cina				20,96	17	52,74	468
	Total: ZI - 42,90 lei				60,72	57	181,7	1589
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun I								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Terci din grâu cu lapte	150	105	105	4,81	6,55	23,87	203,5
	crupe de grâu		20	19,8	2,38	0,2	13,27	70,69
	lapte pasteurizat, 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Covrigei (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri)	20	20	20	2	0,6	15,9	64
3	Ceai cu lapte	150	104	153	2,9	2,5	6,97	70,17
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total: Dejun I				12,2	18,2	61,24	492,6
Dejun - II								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	145	100	0,9	0,1	11,17	47,7
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și semințe de floarea soarelui	50	66,1	52,6	1,48	6,5	6,99	79,09
	morcov		40	32	0,41	0,03	3,24	13,12
	mere		18	12,5	0,07	0	2,89	6,25
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste	200	131	105	2,96	3,75	26,12	114,9
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase		20	20	0,8	0,1	11,8	29,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	50/40	129	99,8	18,4	4,14	3,47	118,3
	fileu de pui		73	51	12,78	1,02	0,51	58,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făina de grâu		5	5	5	0,1	3,7	17,9
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	Fasole fierte	100	49,1	49,1	10,1	2,92	24,76	162,1
	fasole uscate		46	46	10,07	0,46	24,72	138,7
	unt "de Râșcani", 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9

	fructe proaspete (mere)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total: Prânz		50	50	37,4	18,8	92,37	630
Cina								
1	Legume proaspete/roșii/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	50	82,1	54,1	11,7	7,19	4,36	109,6
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt "de Râșcani", 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
3	Cartofi fierți	100	158	102	1,73	3,36	16,28	98,35
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,24	68,43
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total: Cina				18,5	18	50,71	389,5
	Total: ZI -42,90 lei				69	55,1	215,5	1560
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide,g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun I								
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,7	14,4	125,1
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci din mei cu dovleac și stafide	150	85	77	9,48	5,7	44,4	253,04
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Lapte fiert	200	200	200	6	4	10	104
	lapte pasteurizat, 2.5%		200	200	6	4	10	104
Total: Dejun I					21,08	13	68,8	482,14
Dejun II								
1	Fruite proaspete (kiwi)	100	117	100	1,01	1	15,09	61,38
Prânz								
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	50	75,6	62,7	1,26	3	9,67	87,1
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr) prelucrat termic	sare	17	15	0,04	0	1,19	14,96
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		5	5	0,9	0,05	1,6	13,2
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș roșu /sfecolnic/cu smântână	200	160	136	2,1	4,2	13,51	108,73
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	17,2
	țelina (tulpină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Chifteluțe din carne de pui în sos de tomate	50/30	90,1	74,5	11,01	10	8,58	143,09
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu de cartofi	120	144	104	2,04	3,4	19,19	129,57
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65

	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,4	23	123,8
	Total: Prânz				20,91	22	81,98	624,19
Cina								
1	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,9	0,39	55,98
2	Terci din ovăs cu fructe pe lapte	150	135	135	6,39	2,8	31,03	190,96
	fulgi de ovăs		20	20	2,97	0,25	16,58	88,36
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Băutură din lămâie	200	17	17	0,07	1,7	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,4	23	123,8
	Total: Cina				15,85	9,8	59,91	389,88
	Total: ZI - 42,90 lei				58,85	47	225,8	1557,6
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*0,9*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun I								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,46	8,62	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci de orez cu lapte	150	113	113	10,8	2,91	31,2	214,2
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun I				16,7	16,4	55,9	453,62
Dejun II								
	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate și semințe de in	50	58,8	49,9	0,97	3,04	11,6	111,37
	sfeclă		45,75	36,9	0,8	0	5,3	21,44
	semințe de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	27
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi, arpacăș și smântână	200	136	109	3,17	4,31	20,7	144,68
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați (fără conservanți, 1,1 gr/100) termic prelucrat sare		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacăș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de bovină înăbușită	25/30	70	63,4	10,6	10,6	5,05	146,26
	carne de bovină dezosată și degrassată		38	35	10,04	4,3	2,9	78,31
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci din porumb viscos	100	45,2	24,1	2,82	3,34	15,5	109,42
	crupe de porumb		20	20	2,8	0,06	15,42	79,5
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	150	42,9	37	0,2	0	8,03	31,9
	fructe proaspete (mere)		37,5	33	0,18	0	4,97	18,99
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,44	23	123,8
	Total: Prânz				22	22,7	83,9	667,43
CINA								

1	Papanasi din branza de vaci la cuptor	100	116	115	16,4	13,2	8,82	265,72
	branza de vaci, 9 %		92	92	14,6	8,19	0,9	182,9
	faina integrala		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahar		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt "de Rascani", 82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	oua de gaina, cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
2	Chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	Total: Cina				20,9	13,3	13,3	334,72
	Total: ZI - 42,90 lei				42,5	52,3	170	1526,9
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 0,9*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejun I								
1	Tartină cu magiun de fructe	20/30	50	50	2,52	0,4	28	162,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200	156	156	9,68	4	44,2	306,74
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt "de Râșcani", 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	1,5	0	2,89	10,44
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total: Dejun I					12,3	6	77,7	488,38
Dejun II								
1	Mere coapte cu nuci	75	102	91	2,32	7	10,2	135,02
1	nuci		10	10	2	7	1	65
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre	200	120	86,9	5,48	3,4	26	128
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		15	15	3,34	0,26	8,17	46,35
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu	50	105	66,5	11	10	8,58	153,09
	pulpă de pui dezosată		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	Paste făinoase fierte	100	37,1	37,1	3,52	3,7	25,9	155,92
	paste făinoase /făină integrală/		33	33	3,5	0,46	25,9	126
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,2	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,4	23	123,8
Total: Prânz					25	19	101	630,6

Cina								
1	Tartină cu fileu de pui copt	30/50	95,1	92,1	18,5	14	23	229,69
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,44	23	123,8
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,8	5	62,5
	Total: Cina				21	17	28	292,19
	Total: ZI -42,90 lei				60,5	49	217	1546,2
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejun-I								
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	20/30	40	40	8,8	7	14,4	170,1
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,9	0,39	55,98
3	Cous-cous fiert cu unt	150	38,1	37,1	6,33	4,4	55,7	164,2
	cous-cous		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Ceai cu zahăr și lămâie	150	4	53	0,06	0	3,51	13,91
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total: Dejun I				20,3	15	74	404,1
Dejun-II								
1	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,2	16,6	70,74
Prânz								
1	Conopidă sotată cu unt	50	112	92,1	1,74	4,2	42,9	58,8
	conopidă proaspătă		107	87	1,71	0,09	42,8	21,4
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	200	177,6	127	3,42	4,2	40,4	104,8
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	48,38
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pește cu legume copt în rolă	45	120,1	107	11,4	8,8	11,5	181
	pește merluciu		79	69	9,69	2,68	0	66,57
	făina de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Orez fiert	100	37,1	36,6	2,41	4	20	149,2
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	19,95	119,25
	unt "de Râșcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,6	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)		50	50	4,3	1,4	23	123,8
	Total: Prânz				23,7	24	153	676
CINA								
1	Legume proaspete/ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55

2	Tăiței copti cu brânză cu cheag tare	150	72	71	12,5	10	38,5	291,6
	tăiței cu ou		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
3	Suc de fructe natural /zahăr <5 gr /100 ml	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Cina				13,1	10	57	369,2
	Total: ZI -42,90 lei				58,4	50	300	1520
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*0,9*4								