

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



18 11 **2024**

Aprobat:

Director SRL „Kids Catering”

Dna Ana Zăvălițchi



14 noiembrie **2024**

Meniu Model pentru 10 zile (prânz)

**Alimentația elevilor din cadrul IP „Centrul de excelență în transporturi”
perioada iarnă - primăvară 2025**

Chişinău 2024

Ziua 1

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1008,37
Supă țărănească	300						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Taietei		30	30	6,12	0,50	22,14	107,73
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		7	7		6,98		62,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pește copt cu legume	100/50						
pește hec		174	160	17,74	1,78		82,48
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		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Mămăligă cu unt	200						
crupe de mălai		45	45	1,35	0,32	31,35	133,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Castraveți murați	100						
Castraveți murați (sare < 1,5%)		101	100	2,80	0	1,3	16,00
Sare iodată		1	1	0,04		0,02	0,27
Compot din fructe (mere proaspete și prune uscate)	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
prune uscate		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
zahăr		5	5	0	0	4,98	19,92
Pâine de secară	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				41,58	20,50	149,61	1008,37

Ziua 2

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1103,18
Supă de cartofi cu fasole	300						
Cartofi		83	50	0,95	0,05	9,15	63,60
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă uscată		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeață		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		40	40	6,33	0,36	0,04	105,40
Roșii			7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci viscos de bulgur	200						
bulgur		50	50	5,86	0,47	36,78	174,79
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,03	3,27	0,06	29,79
Tocană de pui	100/50						
carne de pui		142	99,4	24,85	1,99	0,99	113,32
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
Salată de roșii cu castraveți	100						
roșii proaspătă		93	90	0,99	0,18	2,70	14,69
castraveți proaspăți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0,00	2,98	0,00	26,82
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de secară	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Compot din fructe (mere proaspete și prune uscate)	200						

Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				44,04	25,41	146,60	1068,46

ZIUA 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1033,28
Ciorbă de legume	300						
Cartofi		178	107	2,16	0,11	20,53	105,30
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă verdeață		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
brocoli		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Telină		32	30	0,48	0,025	12	6
Pastă de rosii		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Sare iodată		3	3	0,16		0,45	2,55
ulei de floarea soarelui nerafinat		0,5	0,5				0
Clătite de dovlecei (oladii)	200						
Dovlecei		7	7		6,97		62,73
Ouă		207	156	0,94	0,47	8,89	22,62
ulei de floarea soarelui nerafinat		23	20	2,60	2,00	0,20	28,61
Sare iodată		5	5		5,00		45,00
Pirjoala din carne de curcan și pasare	100						
Carne de curcan		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
File de găină		82	80	12,8	2	0	72
Sare iodată		74	70	16,52	1,4	0,28	78,9
făină de grâu		0,5	0,5				0
lapte de vaci 2,5%		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
ulei de floarea soarelui nerafinat		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		5	5		4,98		44,82
Salată de sfeclă roșie	100						
sfeclă fiartă		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
ulei de floarea soarelui nerafinat		119	100	1,80	0,00	10,80	49,00
Sare iodată		3	3		2,97		26,73
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
Mere		0,2	0,2				0
prune uscate		50	45	0,18		4,97	22,68
zahăr		16	16	0,24	0,01	11,36	46,51
Pâine de secara	40						
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80						
Energia totală (kcal)				50,86	29,74	147,06	1033,28

ZIUA 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1128,43
Supă țărănească	300						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
Tăieței		30	30	6,12	0,50	22,14	107,73
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		7	7		6,98		62,82
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Carne de pui fiartă	100						
carne de pui		144	100	25,20	2,02	1,00	114,92
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
ceapă uscată		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
morcov		8	7	0,10		0,64	2,82
Cartofi și varză înăbușiți	200						
Cartofi		214	150	2,99	0,61	25,53	125,42
Varză		65	52	0,41	0,015	2,81	16,12
Morcov		7	5,6	0,07	0,01	0,39	2,3
ceapă		13	11	0,11	0,01	0,56	3,28

Ceapă		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ou		5	5	0,63	0,58	0,04	7,85
Pesmeti din pâine		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
Ceapă		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Salată de varză cu morcovi	100						
varză		100	80	1,44	0,08	3,76	21,60
morcov		27	20	0,16	0,06	1,00	5,00
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	200	200	200	0,1	0,1	35,5	142,00
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				47,30	22,88	163,53	1076,66

ZIUA 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1136,52
Borș roșu	300						
Sfeclă		65	47	0,75	0,05	4,48	21,37
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Cartofi		100	60	1,20	0,06	6,12	48,36
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		7	7		6,97		62,73
verdeață		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
Terci couscous	200						
Crupă de couscous		52,5	52,5	6,24	0,53	34,83	205,5
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Pirjoala din carne de curcan si pasare	100						
Carne de curcan		115	80	20,13	0,32	0	136,85
File de găină		37	35	8,26	0,7	0,14	39,9
Sare iodată		0,5	0,5				0
făină de grâu		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Salată de morcovi cu prune uscate	100						
Morcov		93	75	0,80	0,08	4,20	24,60
Prune uscate		26	25	0,58	0,18	14,38	57,75
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0,04	4,1	0,07	33,05
Compot din fructe	200						
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	23,10
Prune		20	20	0,26	0,06	1,92	8,40
Lamiie		1	1	0,01		0,03	0,16
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Pâine de secara	40	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
Energia totală (kcal)				51,69	23,54	148,72	1136,52

ZIUA 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1187,82
Supă de cartofi cu mazăre uscată	300						
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
Mazăre uscată		40	40	9,20	0,60	19,24	119,60
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37