

„COORDONAT,,



„APROBAT,,

Administrator interimar

IMAP „Rîșcani-ȘC,,

Dna E.Jidobina

decembrie 2022

MENIU-MODEL

ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE DE EDUCAȚIE TIMPURIE

PENTRU PERIOADA IARNA ANUL DE INVATAMINT 2022- 2023

(5-7 ani)

CHIȘINĂU 2022

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din orez cu fructe (mere,bostan,caise,stafide)	1/150/5/50		5,45	6,11	29,78	216,38
Orez	33,30	32,90	2,41	0,66	20,77	120,33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,03	2,87	0,03	27,40
Lapte, 2,5% grăsimi	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
Fructe proaspete, stafide	5,00	5,00	0,08	0,13	4,10	17,95
Tartină cu unt Tărănesc	1/10/35		3,28	4,58	19,27	168,30
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,14	78,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	3,11	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (mere)	1/100		0,40	0,00	11,30	47,00
Prânz						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	5,00	2,30	55,90
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
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		5,91	4,22	24,25	115,41
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	46,08
Mazăre uscată	20,30	20,20	4,65	0,20	13,33	32,08
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,71	4,92
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,95	3,53
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,06	10,80
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,04	18,00
Bitoc tocat din carne pui/vită la aburi	1/50		15,74	5,05	6,59	83,62
Carne de pui	50,00	37,50	15,00	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
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Terci vâscos ovăz	1/150		4,79	5,19	26,19	125,60
Ovăz	40,00	39,96	4,76	2,32	26,13	98,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	31,12
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pâine din făină de grâu / de seară	1/40/40		6,84	1,68	38,40	210,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Gustare de după-amiază						
Chiflă cu scorțișoară	1/80		6,00	2,77	20,70	221,30
Făină de grâu integrală	50,00	50,00	5,00	0,50	16,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Lapte, 2,5 % grăsimi	30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
Drojdie	1,20	1,20	0,09	0,03	0,21	1,30
Suc, 100 % natural, zahăr 5g/100 ml	150,00	150,00	0,30	0,30	15,75	67,50
Cină						
Legume proaspete cu ceapă și ulei	1/50/5/5		0,58	8,24	2,89	50,21
Roșii	5,90	50,00	0,03	0,00	0,24	1,01
Ceapă uscată	12,00	10,08	0,17	0,02	1,95	4,20
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Cartofi înăbușiți cu legume	1/130		2,46	2,12	12,71	96,75
Cartofi	160,00	115,20	2,30	0,12	11,80	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	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tartină cu brânză tare	1/10/30		7,14	4,53	19,20	161,41
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	10,00	10,00	3,90	4,05	0,00	1677,76
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200		0,10	0,02	3,74	14,65
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Lămâie	8,00	7,00	0,07	0,02	0,63	2,03
PREȚUL						34,50
TOTAL						1677,76
Raportul proteine/lipide/glucide			0,9:	1,1:	4,20	
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				
Mic dejun						
Terci din grîș cu lapte	1/150			4,44	23,55	170,81
Griș	27,75	27,61	3,12	0,19	20,16	94,71
Lapte ,2,5 % grăsimi	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	2,97	34,80
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	3,00	3,00	0,00	4,10	0,05	37,40
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	7,07	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete (curmale)	1/100		0,40	0,00	11,30	47,00
Prânz						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	43,70
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,00	3,00	0,03	2,87	0,05	27,30
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 nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pătrunjel verde	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
Snițel 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% grăsimi)	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	1/100		3,04	8,51	16,64	115,66
Crupe de grîu	25,00	24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	31,12
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pîine din făină de grîu / de seacă	1/35/35		5,99	1,47	33,60	183,75
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Gustare de după-amiază						
Chiflă de casă	1/50		8,25	9,60	33,80	256,41
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% grăsimi)	7,00	7,00	0,04	5,74	0,06	52,36
Lapte fiert, 3.2 %	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Cină						
Paste fierte cu unt si cascaval (prelucrarea termica)	1/150/10/15		5,28	4,78	39,35	265,51
Paste făinoase din făina integrală	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,50	37,40
Brînză cu cheag tare tare (45%)	10,50	10,08	2,62	2,72	0,00	39,11
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	3,11	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
PREȚUL						
TOTAL						
Raportul proteine/lipide/glucide			60,29	57,13	284,40	1648,79
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp			1,05	1,0:	4,90	

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din grâu cu lapte	1/100		4,49	4,12	24,06	159,16
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)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	27,40
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/30		2,46	4,46	14,45	117,50
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte fierț(2,5 % grăsime)	150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Gustare de dimineață						
Mere	100,00	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
Prânz						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,45	5,01	2,82	62,49
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	5,00	4,50	0,08	0,01	3,00	1,41
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Tăieței de casă	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	0,50	0,50	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		7,75	19,06	3,45	129,86
Pește de mare „Macrou”	80	50,6	7,75	2,14	0,00	66,58
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	0,00	1,71	1,43	8,08
Ulei nerafinat	5	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	1	1	0,00	0	0,00	0,00
Terci viscos din arpacaș	1/100		0,05	3,19	16,37	98,49
Arpacaș	25,00	24,75	0,03	0,32	16,34	80,19
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	7,00	3,50	0,02	2,87	0,03	18,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	7,94	31,12
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pâine din făină de grâu / de secară	1/30/30		5,54	1,32	31,20	170,85
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Chiflă cu magiun	1/50		8,81	8,07	36,69	257,25
Făină de grâu integrală	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
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
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 curcan/vită la aburi	1/50		15,74	5,05	6,59	83,62
Carne de curcan	50,00	37,50	15,00	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
Pâine 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	0,108	20,52	86,4
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	3,11	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
PREȚUL						
TOTAL						
			63,10	56,14	232,61	1630,89
Raportul proteine/lipide/glucide			1,0:	0,95:	4,10	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA I IOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/150		4,40	4,85	22,24	167,87
Hrișcă	37,95	37,57	4,36	0,75	22,17	128,87
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Tartină cu hrînză cu cheag tare (făină integrală)	1/10/35		5,77	3,77	16,80	129,41
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Brînză cu cheag tare (45% grăsime)	10,50	10,08	2,62	2,72	0,00	39,11
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0,00	0,01	3,74	14,65
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Lămîie	8,00	7,00	0,07	0,02	0,63	2,03
Gustare de dimineată						
Fruite proaspete (mandarine)	100,00		1,08	0,36	10,80	46,80
Prânz						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	113,35
Sfeclă	73,05	55,5(fiartă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Caise/stairde	7,65	7,50	0,03	0,00	1,30	5,10
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă din varză proaspătă și cartofi	1/250		0,93	2,02	7,28	67,68
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	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș din carne de (curcan/vită/porc degresat,dezosat) cu sos	1/40/40		12,58	3,04	14,28	134,64
Carne de curcan	60,00	42,00	10,50	0,84	0,42	47,80
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grîu	15,00	15,00	1,50	0,15	10,90	53,70
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din mei cu unt	1/150		3,87	5,56	25,34	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		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pîine din făină de grîu / de secară	1/30/30		5,13	1,89	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
Gustare de după-amiază						
Brînzoaică cu fructe	1/60		8,66	6,47	17,12	204,27
Făină de grîu	30,60	30,60	3,06	0,31	12,30	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	2,93	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,79	10,44
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	15,11	13,76	105,88
Cartofi	40,00	28,80	0,58	10,10	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	2,93	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,79	10,44
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
PREȚUL						34,50
TOTAL						59,46
Raportul proteine/lipide/glucide						0,95:
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						1,0:
						4,30

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 sezon (iarna)

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din orez cu stafide ori caise	100/10		1,91	3,40	18,77	129,02
Orez	25,00	24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Fruite 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
Pâine de grâu, pâine 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 % grăsimi	200	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Gustare de dimineață						
Mere	100,00	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
Prânz						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1,02	4,99	7,06	76,27
Cartofi	25,00	18,00	0,36	0,02	3,42	14,40
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Sfeclă	15,00	12,00	0,20	0,00	1,30	5,16
Castraveți murați(1,5gr sare/100gr produs)	15,00	13,95	0,11	0,00	0,42	1,67
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și arpacaș	1/250		2,52	2,21	19,58	106,76
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
Arpacaș	10,00	9,90	0,99	0,13	6,53	32,08
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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% grăsimi)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pâine de grâu, pâine 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	25,05	175,09
Porumb	42,00	41,79	4,18	1,67	25,00	135,82
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	7,54	29,47
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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
Gustare de după-amiază						
Pateu cu brinză de vaci (9% grăsimi)	1/60		9,62	7,17	23,70	242,25
Făină de grâu	30,00	30,00	3,00	0,30	13,30	107,40
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	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
Brinză de vaci (9% grăsimi)	20,00	20,00	3,20	1,80	0,20	40,20
Ceai cu zahăr	1/150/50		0,00	0,00	2,97	12,62
Ceai	2,00		0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Cină						
Salată din morocov cu mere	1/40/5		0,43	2,01	6,93	35,91
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
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% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu unt Tărănesc (făină integrală)	1/10/35		2,90	8,62	16,89	168,25
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ceai cu zahăr, lămâie	1/200/7		0,14	0,01	3,74	14,65
Ceai	2,00		0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,10	0,00	2,97	10,44
Lămâie	8,00	7,00	0,07	0,02	0,63	2,03
PREȚUL TOTAL						34,50
Raportul proteine/lipide/glucide			0,71:	1,3:	4,60	1657,12
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				
Mic dejun						
Terci viscos din orz, unt	100/10		2,35	4,37	18,28	114,57
Orz	25,00	24,98	2,32	0,27	18,23	77,17
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu brânză cu cheag tare (făină integrală)	1/5/30		3,73	1,71	14,40	99,47
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	5,20	4,99	1,30	1,35	0,00	19,37
Ceai cu zahăr, lămâie	1/200/7		0,04	0,01	3,49	11,66
Ceai	2,00		0,00		0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Lămâie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (banane)	1/100		0,40	0,00	11,30	47,00
Prânz						
Salată din legume	1/50		1,00	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 paste făinoase	1/250		2,45	5,09	20,00	135,36
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
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	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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		4,54	5,07	24,86	119,57
Ovăz	38,00	37,96	4,52	2,20	24,83	93,39
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	7,54	29,47
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pâine din făină de grâu / de seară	1/30/30		5,99	1,47	33,60	183,75
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Pâine de seară	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
Gustare de după-amiază						
Covrig împletit școlăresc	1/70		5,71	9,06	49,63	305,98
Făină de grâu, făină de grâu 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% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte 2,5 % grăsime	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% grăsime)	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pâine de grâu, pâine de grâu 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	1/100		2,77	2,57	20,62	136,67
Orez	29,40	29,11	2,12	0,58	18,34	106,24
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	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	3,11	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
PREȚUL						34,50
TOTAL						1618,04
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				
Mic dejun						
Terci din hrișcă cu lapte	1/100		3,05	3,47	24,28	113,67
Hrișcă	25,00	24,75	2,87	0,50	24,00	84,89
Lapte, 2,5% grăsime	5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,03	26,18
Tartină cu magiun (făină integrală)	1/30/10		2,68	0,46	20,04	102,10
Pâine 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
Gustare de dimineață						
Mere	150,00	150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz						
Sfeciă înăbușită cu ulei	1/50		0,95	4,10	5,92	60,79
Sfeciă	68,00	54,40	0,92	0,00	5,88	23,39
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Supă cu cartofi și legume	1/250		5,71	4,22	21,73	144,09
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Varză proaspătă	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
Chiftele 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 vâcos din porumb	1/150		2,87	15,20	19,04	129,56
Porumb	28,50	28,36	2,84	11,10	19,00	92,16
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	7,54	29,47
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pâine din făină de grâu / de secară	1/45/45		7,70	1,89	43,20	236,25
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid foic	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
Pâine de secară	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
Gustare de după-amiază						
Chiflă achiziționate	1/50		5,00	0,80	25,00	128,00
Chefir neindulcit	150,00	150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
Cină						
Omeletă din ou de găină (categoria extra) cu cașcaval	1/50		7,93	11,31	0,77	137,10
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 nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Brânză 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		2,99	7,87	16,61	114,54
Grâu	25,00	24,75	2,97	5,00	16,58	88,36
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	3,11	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
PREȚUL						34,50
TOTAL						1610,14
Raportul proteine/lipide/glucide			1,05	0,90	4,00	
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				
Mic dejun						
Terci viscos din mei cu semințe	100/10/15		5,14	13,26	27,69	247,63
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
Semințe (in, fl. soarelui, susan)	5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Tartină cu unt Tărănesc (făină integrală)	1/10/35		2,90	8,62	16,89	168,25
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
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	5,61	38,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Lapte, 2,5 % grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (curmale)	120,00		1,19	0,36	26,18	105,91
Prânz						
Salată „Vitaminică”	1/40		0,22	3,96	2,79	48,61
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	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,05	0,05	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 nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Carne de curcan/vită înăbușită în sos	1/30/30		9,75	7,59	4,22	94,61
Carne de curcan	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 nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din orez	1/150		2,48	3,54	21,24	149,04
Orez	34,00	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86
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	7,54	29,47
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pîine din făină de grîu / de seacă	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 seacă	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Gustare de după-amiază						
Biscuiți/ Covrigei achiziționați (fără grăsimi hidrogenate)	1/30	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
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	6,42	3,02	77,96
Fileu de pui	50,40	50,40	10,48	4,44	3,02	59,98
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,01	1,98	0,00	17,98
Cartofi înăbușiți cu legume	1/130		2,47	2,10	22,80	114,73
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	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	3,11	12,62
Ceai	2,00		0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
PREȚUL						
TOTAL			55,84	56,30	291,16	1647,12
Raportul proteine/lipide/glucide			0,8:	1,2:	4,1:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
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 % grăsime	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% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu brînză cu cheag (făină integrală)	35		6,17	4,25	14,40	135,97
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
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		0,00	0,01		13,84
Ceai	2,00	2,00		0,00		2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,10	0,00	2,97	10,44
Lămîie	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete (portocale)	1/100		1,05	0,31	26,62	102,05
Prânz						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	2,91	2,89	43,70
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,00	3,00	0,03	2,87	0,05	27,30
Sfeclă 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	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	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 nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,05	0,05	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte 2,5% grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Compot din mere proaspete	1/200		0,16	0,00	7,54	29,47
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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
Gustare de după-amiază						
Chiflă de casă cu susan	1/60		7,54	10,13	35,38	272,81
Făină de grîu, făină de grîu integrală	43,20	43,20	2,30	0,43	31,54	154,66
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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
Semințe (in, floarea soarelui, susan)	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Cacao cu lapte	1/200		0,00	3,70	13,17	99,89
Lapte, 2,5 % grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Cină						
Fileu de pui fiert	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	0,05	0,05	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 nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	3,11	12,62
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
PREȚUL						
TOTAL						
			60,02	55,97	224,69	1655,25
Raportul proteine/lipide/glucide			1,07	0,90	4,00	
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				
Mic dejun						
Terci din griș cu lapte	1/100		2,26	4,33	16,70	113,58
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)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu unt Tărănesc (făină integrală)	1/5/30		2,47	6,10	14,47	159,16
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)	7,00	7,00	0,04	5,74	0,07	52,36
Lapte fiert, 2,5% grăsime	150	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Gustare de dimineață						
Mere	100,00	100,00	0,40	0,00	11,30	47,00
Prânz						
Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)	1/65		0,58	8,24	2,89	52,01
Mazăre conservată	60,00	60,00	3,85	0,15	10,01	30,80
Ceapă uscată	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Supă cu cartofi și orez	1/250		2,22	2,28	18,49	109,10
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	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	18,00
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	66,26
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 nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos 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	0,05	0,05	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	7,54	29,47
Mere	46,00	40,48	0,16	0,00	4,57	19,03
Zahăr, zahăr brut nerafinat	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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
Gustare de după-amiază						
Chiflă școlărească	1/50		8,24	7,96	29,82	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	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
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 neindulcit	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	47,91	357,28
Paste făinoase	50,00	50,00	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	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Smîntîină (grăsimi pînă la 15%)	4,10	4,10	0,11	0,82	0,13	8,20
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0,00	0,01	16,58	14,01
Ceai	2,00		0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	3,00	3,00	0,10	0,00	2,97	10,44
Lămîie	7,00	4,20	0,01	0,431,39	0,38	1,39
PREȚUL						34,50
TOTAL						1650,77
Raportul proteine/lipide/glucide			58,44	59,13	234,61	1650,77
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp			1,00	1,00	4,0:	