



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA
AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ
CENTRUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CHIȘINĂU

MD 2001, mun. Chișinău, str. Al. Hujdeu 49, Tel. +373 22 574 300; Fax. +373 22 574 300.
<http://www.ansp.md> e-mail csp.chisinau@ansp.gov.md; IDNO: 1018601000021

06.07.2022 Nr. 02-6/4057 - 388

La nr. _____ din _____

I.M. Centru de odihnă pentru copii
și tineret „Prietenia”
Dnei Albina Bulat
Raionul Dubăsari, s. Coșnița
e-mail: a.strasev@list.ru

Notă informativă

Centrul de Sănătate Publică Chișinău a examinat cererea înregistrată cu nr. 4382 din 30.06.2022, cu privire la coordonarea meniului model pentru alimentația copiilor în cadrul Centrului de odihnă pentru copii și tineret „Prietenia”, la care vă informează, că în meniul prezentat lipsește calculul compoziției chimice și valorii energetice la ingredientii din componența bucatelor, nu a fost specificată fracția de grăsime din cașcaval, unt, iaurt, chefir, lapte, tipul de sare, tipul de ulei în salate, cantitatea de sare din castraveții murați, tipul de grăsime din componența chiflelor, biscuiților, covrigeilor, sunt prezente bucate interzise (smântina fără tratarea termică) și se practică repetarea bucatelor de la o zi la alta (ex.: budincă din brânză, salată din varză proaspătă cu castraveți, fileu înăbușit cu sos, terci din crupe de grâu, pireu din cartofi ziua a III și ziua a IV; borș cu varză proaspătă în ziua a V și a VI, etc.). Cantitățile de produse alimentare asigură îndeplinirea neechilibrată a normele fiziologice stabilite în conformitate cu Recomandările pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova aprobate prin ordinul Ministerului Sănătății nr. 638 din 12.08.2016, M.O. nr. 293-305, art. 1435, modificat prin ordinul MSMPS nr. 910 din 02.10.2020, M.O. nr. 13-20, art. 72 din 29.01.2021.

Concomitent, Vă informez, că pâinea utilizată trebuie să fie din făină de grâu integrală și pâine de seară, este necesar să se folosească ulei nerafinat de floarea soarelui pentru aseasonarea salatelor, paste făinoase din făină integrală, iaurt, chefir și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, lapte 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, biscuiți, covrigei, chifle în cantități limitate (de 1-2 ori/săptămână) și fără grăsimi hidrogenizate, suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă trebuie să fie din surse sigure, **specificații necesar a fi indicate și în meniul model.**

În contextul celor expuse, în baza art. 17(2) al Legii privind supravegherea de stat a sănătății publice nr.10-XVI din 03.02.2009 (M.O. nr.67/183 din 03.04.2009), Centrul de Sănătate Publică Chișinău, vă propune de revizuit meniul model în conformitate cu Recomandările nominalizate.

Șef CSP Chișinău

Eudochia TCACI

Digitally signed by Teaci Eudochia
Date: 2022.07.06 15:23:03 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova



Ex. Lucia Babin

☎ 574-417

I zi							
Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,60	45
1	172,1	169,4495	22,80159	17,724347	20,075135	387,75179	195
brinza	120	120	19,2	10,80	1,20	241,20	40
oua de gaina	20	17,4	2,262	1,74	0,17	24,88	60
crupa de gris	10,1	10,0495	1,135594	0,07	7,34	34,47	
unt	5	5	0,03	4,10	0,05	37,40	
zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	34,80	70
smintina	5	5	0,14	1,00	0,16	10,00	10
stafide	2	2	0,034	0,01	1,26	5,00	15
Ceai cu lamiie	201,5	199,3	0,033	0,0099	15,147	53,157	70,2
ceai infuzie	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0	0,00	14,85	52,20	70
lamiie	5,5	3,3	0,033	0,01	0,30	0,96	
Piine griu si secara	70	70	5,85	1,2	33,6	185,1	300
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	200
piine f, secara	20	20	1,8	0,60	9,60	51,60	100
Total	463,6	458,7495	28,80459	35,334247	69,002135	775,60879	610,2
Prinzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Salata din varza proaspata	120,9	101,168	0,823904	5,95512	4,92552	79,71856	18,6
varza	80	64	0,512	0,00	3,46	19,84	
ceapa	6	5,04	0,08568	0,00	0,48	2,12	
marari	6,3	5,04	0,06552	0,02	0,39	1,41	
ulei	6	6	0	5,94	0,00	53,94	15
sare	1	1	0	0,00	0,00	0,00	3,6
castraveti	21,6	20,088	0,160704	0,00	0,60	2,41	
Supa din cartofi cu orez	225,09	175,7166	6,749734	9,646932	30,141778	230,00125	365
cartofi	118	84,96	1,6992	0,08	16,14	67,97	350
carne de pui	20	15	3,12	1,32	0,90	17,85	
ceapa	26,2	22,008	0,374136	0,00	2,09	9,24	
morcov	27,5	22	0,286	0,02	1,54	9,02	
ulei	8	8	0	7,92	0,00	71,92	15
Tomate în suc propriu	5	4,75	0,0285	0,00	0,20	0,86	
patrunjel	6,25	5	0,22	0,02	0,45	2,05	
orez	14,14	13,9986	1,021898	0,28	8,82	51,09	
Carne inabusita cu sos	169,2	154,738	16,7043	16,546	10,00836	206,53996	18,6
carne de gaina	75	75	15,6	6,60	4,50	89,25	
ulei	10	10	0	9,90	0,00	89,90	15
ceapa	35,7	29,988	0,509796	0,00	2,85	12,59	
morcov	37,5	30	0,39	0,03	2,10	12,30	
patrunjel	5	4	0,176	0,02	0,36	1,64	
Tomate în suc propriu	5	4,75	0,0285	0,00	0,20	0,86	
sare	1	1	0	0,00	0,00	0,00	3,6
Terci din crupa de griu	60	59,5	6	8,695	33,255	251,515	45
Crupa de griu	50	49,5	5,94	0,50	33,17	176,72	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,80	45
Suc	200	200	0,4	0,00	22,00	92,00	
Piine griu si secara	70	70	5,85	1,2	33,6	185,1	300
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	200
piine f. secara	20	20	1,8	0,60	9,60	51,60	100

Fructe proaspete	117,7	100,045	0,900405	0,40018	10,904905	47,02115	0
visine	117,7	100,045	0,900405	0,40	10,90	47,02	
Total	962,89	861,1676	37,42834	42,443232	144,83556	1091,8959	747,2
Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
laurt	110	110	2,2	3,30	4,40	55,00	
Total	110	110	2,2	3,3	4,4	55	0
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Rosii, casraveti	106,36	99,966	0,699864	0	3,598164	14,99184	0
rosii	52,56	49,932	0,299592	0,00	2,10	8,99	
castraveti	53,8	50,034	0,400272	0,00	1,50	6,00	
Peste inabusit in sos	169,2	108,172	13,35444	13,465644	3,8532	218,52392	85
peste	131,6	75,012	12,75204	3,53	0,00	109,52	60
ulei	10	10	0	9,90	0,00	89,90	15
ceapa	12	10,08	0,17136	0,00	0,96	4,23	
morcov	12,6	10,08	0,13104	0,01	0,71	4,13	
faina de griu	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74	10
Pireu din cartofi	270	197,2	3,804	8,3872	35,658	224,56	395
cartofi	260	187,2	3,744	0,19	35,57	149,76	350
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,80	45
Ceai cu lamiie	201,5	199,3	0,033	0,0099	15,147	53,157	70,2
ceai infuzie	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0	0,00	14,85	52,20	70
lamiie	5,5	3,3	0,033	0,01	0,30	0,96	
Pîine griu si secara	70	70	5,85	1,2	33,6	185,1	300
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	200
piine f. secara	20	20	1,8	0,60	9,60	51,60	100
Total	817,06	674,638	23,7413	23,062744	91,856364	696,33276	850,2
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chefir	200	200	6	0,10	6,00	92,00	
Total	200	200	6	0,1	6	92	0
Total pe zi	2553,55	2304,555	98,17424	104,24022	316,09406	2710,8375	2207,6

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și pîine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se foloseaște ulei nerafinat de floarea soarelui. laurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

II zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60	45
Terci din crupa de orez	125,00	125,00	4,62	6,30	32,85	113,80	115,00
crupa de orez	30,00	30,00	2,19	0,60	18,90	0,00	
unt	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40	45
zahar	10	10	0,00	0	9,9	34,8	70
lapte	80	80	2,40	1,6	4	41,6	
Ceai cu lamiie	199,00	197,80	0,02	0,01	15,01	52,72	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0	14,85	52,2	70
lamiie	3	1,8	0,02	0,0054	0,162	0,522	
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
Total	414,00	412,80	10,61	23,91	81,64	501,22	530,20
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Sfecla fiarta	100,00	80,00	1,36	0,00	8,64	34,40	0,00
sfecla	100	80	1,36	0	8,64	34,4	
Rasolnic	225,03	179,94	3,79	8,22	29,01	197,18	368,60
cartofi	126	90,72	1,81	0,09072	17,2368	72,576	350
ceapa	25,03	21,0252	0,36	0	1,997394	8,830584	
morcov	24	19,2	0,25	0,0192	1,344	7,872	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
tomat	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
orz	10	9,99	0,93	0,10989	7,2927	30,8691	
catraveti murat	21	21	0,21	0,042	0,63	2,52	
sare	1	1	0,00	0	0	0	3,6
patrunjel	5	4	0,18	0,016	0,36	1,64	
Gulas din vita	112,00	89,05	11,76	11,90	1,72	165,04	18,60
carne de vita	75	56,25	11,36	3,9375	0	84,375	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
ceapa	10	8,4	0,14	0	0,798	3,528	
morcov	10	8	0,10	0,008	0,56	3,28	
patrunjel	3	2,4	0,11	0,0096	0,216	0,984	
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0	0	0	3,6
Terci din hrisca	77,32	76,65	7,79	9,53	39,41	303,40	45,00
hrisca	67,32	66,6468	7,73	1,332936	39,32161	228,5985	
unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	45
Suc	200	200	0,40	0	22	92	
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
Fructe proaspete	105,00	73,50	0,74	0,22	16,17	65,42	0,00
Banane	105	73,5	0,74	0,2205	16,17	65,415	
Total	889,35	769,13	31,69	31,07	150,56	1042,53	732,20
Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
laurt	110	110	2,20	3,3	4,4	55	

Total	110	110	2,2	3,3	4,4	55	0
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,4	0,18	149,6	45
Rosii, casraveti	100,00	94,00	0,66	0,00	3,39	14,13	0,00
rosii	50	47,5	0,29	0	1,995	8,55	
castraveti	50	46,5	0,37	0	1,395	5,58	
Chiftelute din carne de pui	105,00	104,20	16,80	16,66	11,95	218,73	225,00
carne de pui	75	75	15,60	6,6	4,5	89,25	
ulei	10	10	0,00	9,9	0	89,9	15
piine	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	200
ceapa	5	4,2	0,07	0	0,399	1,764	
Tomate în suc propriu	2	2	0,02	0,008	0,06	0,38	
faina de griu	3	3	0,30	0,03	2,19	10,74	10
Cartofi fierti	200,00	146,80	2,80	8,34	26,08	184,24	395,00
cartofi	190	136,8	2,74	0,1368	25,992	109,44	350
unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	45
Ceai cu lamiie	199,00	197,80	0,02	0,01	15,01	52,72	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0	14,85	52,2	70
lamiie	3	1,8	0,02	0,0054	0,162	0,522	
Piine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
Total	694,00	632,80	26,24	42,60	90,21	804,53	1035,20
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chiflă	40	40	4,00	0,64	20	102,8	
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
Total	240,00	240,00	10,00	0,74	26,00	194,80	0,00
Total pe zi	2347,35	2164,73	80,74	101,61	352,81	2598,08	2297,60

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se folosește ulei nerafinat de floarea soarelui. Iaurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

III zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Brinza ch.tare gr 45%	20	19,2	4,99	5,184	0	74,496	10
Supa de lapte cu macaroane	214,00	214,00	7,71	3,69	48,13	253,64	85,00
Paste făinoase	27	27	2,70	0,351	19,98	97,2	15
zahar	20	20	0,00	0	19,8	69,6	70
lapte	167	167	5,01	3,34	8,35	86,84	
Ceai	196,00	196,00	0,00	0,00	14,85	52,20	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0	14,85	52,2	70
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
Total	500,00	499,20	18,55	10,08	96,58	565,44	465,20
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Salata din varza proaspata	100,00	84,00	0,68	4,96	4,03	65,94	18,60
varza	64	51,2	0,41	0	2,7648	15,872	
ceapa	5	4,2	0,07	0	0,399	1,764	
marari	5	4	0,05	0,012	0,308	1,12	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
sare	1	1	0,00	0	0	0	3,6
castraveti	20	18,6	0,15	0	0,558	2,232	
Supa din cartofi cu mazare	157,00	124,23	4,28	8,13	20,40	169,69	375,00
cartofi	85	61,2	1,22	0,0612	11,628	48,96	350
ceapa	22	18,48	0,31	0	1,7556	7,7616	
morcov	22	17,6	0,23	0,0176	1,232	7,216	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
patrunjel	5	4	0,18	0,016	0,36	1,64	
mazare	10	9,95	2,29	0,0995	5,2735	31,243	10
Carne inabusit cu sos	155,00	143,40	16,53	16,56	9,01	201,84	18,60
Carne de gaina	75	75	15,60	6,6	4,5	89,25	
ulei	10	10	0,00	9,9	0	89,9	15
ceapa	30	25,2	0,43	0	2,394	10,584	
morcov	30	24	0,31	0,024	1,68	9,84	
patrunjel	4	3,2	0,14	0,0128	0,288	1,312	
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0	0	0	3,6
Terci din crupa de griu	60,00	59,50	6,00	8,70	33,26	251,52	110,00
Crupa de griu	50	49,5	5,94	0,495	33,165	176,715	65
unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	45
Compot din mere	81,00	73,08	0,23	0,00	21,41	79,50	170,00
mere	66	58,08	0,23	0	6,56304	27,2976	100
zahar	15	15	0,00	0	14,85	52,2	70
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
Fructe proaspete	60,00	48,00	0,43	0,14	4,32	18,72	100,00
persici	60	48	0,43	0,144	4,32	18,72	100
Total	683,00	602,21	34,01	39,69	126,03	972,30	1092,20

Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
laurt	110	110	2,20	3,3	4,4	55	500
Total	110	110	2,2	3,3	4,4	55	500
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Rosii, casraveti	100,00	94,00	0,66	0,00	3,39	14,13	0,00
rosii	50	47,5	0,29	0	1,995	8,55	
castraveti	50	46,5	0,37	0	1,395	5,58	
Pirjoala din carne de pui	80,00	80,00	15,60	11,55	4,50	134,20	15,00
carne de pui	75	75	15,60	6,6	4,5	89,25	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
piine	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	200
ceapa	5	4,2	0,07	0	0,399	1,764	
faina de griu	3	3	0,30	0,03	2,19	10,74	10
Pireu din cartofi	197,00	144,64	2,75	8,33	25,67	182,51	395,00
cartofi	187	134,64	2,69	0,13464	25,5816	107,712	350
unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	45
Budinca din brinza	140,00	137,40	21,46	12,54	1,37	266,08	100,00
brinza	120	120	19,20	10,8	1,2	241,2	40
oua de gaina	20	17,4	2,26	1,74	0,174	24,882	60
crupa de gris	10	9,95	1,12	0,06965	7,2635	34,1285	
unt	5	5	0,03	4,1	0,045	37,4	45
zahar	10	10	0,00	0	9,9	34,8	70
smintina	5	5	0,14	1	0,16	10	10
stafide	2	2	0,03	0,014	1,26	5	15
Ceai cu lamiie	196,00	196,00	0,00	0,00	14,85	52,20	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0	14,85	52,2	70
lamiie	3	1,8	0,02	0,0054	0,162	0,522	
Piine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
Total	783,00	722,04	46,32	33,62	83,39	834,22	880,20
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
Total	200	200	6	0,1	6	92	0
Total pe zi	2276,00	2133,45	107,08	86,79	316,39	2518,96	2937,60

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se folosește ulei nerafinat de floarea soarelui. laurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

IV zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20,0448	5,21	5,41	0	77,77382	10
Terci din crupa de ovas	170,00	169,95	8,97	9,00	52,56	264,48	115,00
crupa de ovas	50	49,95	5,94	2,90	32,6673	122,877	
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lapte	100	100	3,00	2,00	5	52	
Lapte fiert	220,50	218,30	6,03	4,01	25,15	157,16	0,00
lapte	200	200	6,00	4,00	10	104	
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	481,38	478,29	26,07	19,62	111,31	684,51	425,00
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Rosii, casraveti	106,36	99,97	0,70	0,00	3,60	14,99	0,00
rosii	52,56	49,932	0,30	0,00	2,097144	8,98776	
castraveti	53,8	50,034	0,40	0,00	1,50102	6,00408	
Borş cu varză proaspătă	245,30	197,14	3,08	9,02	19,83	168,46	378,60
cartofi	51,4	37,008	0,74	0,04	7,03152	29,6064	350
ceapa	20,3	17,052	0,29	0,00	1,61994	7,16184	
morcov	22,5	18	0,23	0,02	1,26	7,38	
svecla rosie	87,5	70	1,19	0,00	7,56	30,1	
varza	37,6	30,08	0,24	0,00	1,62432	9,3248	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
Tomate în suc propriu	7	7	0,07	0,03	0,21	1,33	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
smintina	5	5	0,14	1,00	0,16	10	10
Gulaş din carne de gaina	217,20	202,99	27,13	18,99	12,96	248,15	18,60
carne de gaina	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
ceapa	35,7	29,988	0,51	0,00	2,84886	12,59496	
morcov	37,5	30	0,39	0,03	2,1	12,3	
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Terci din hrisca	78,00	77,32	7,87	9,55	39,81	305,71	45,00
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Compot din mere	90,00	81,00	0,26	0,00	22,31	83,22	70,00
mere	75	66	0,26	0,00	7,458	31,02	
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Fructe proaspete	118,00	100,30	1,00	0,30	14,64	61,18	0,00
Cirese	118	100,3	1,00	0,30	14,6438	61,183	
Total	924,86	828,71	45,89	39,05	146,74	1066,82	812,20

Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45	
Total	150	105	1,05	0,315	23,1	93,45	0
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Sfecla fiarta	125,00	100,00	1,70	0,00	10,80	43,00	0,00
sfecla	125	100	1,70	0,00	10,8	43	
Pirjoala din carne de pui	149,00	148,04	27,20	16,10	14,97	233,26	225,00
carne de pui	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
piine	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	200
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
faina de griu	3	3	0,30	0,03	2,19	10,74	10
Pireu din mazare despicata	85,00	84,60	18,34	4,90	42,23	287,34	45,00
mazare	80	79,6	18,31	0,80	42,188	249,944	
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	630,50	601,94	53,12	22,21	116,75	801,86	640,20
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Total	110	110	2,2	3,3	4,4	55	0
Total pe zi	2296,74	2123,95	128,33	84,49	402,30	2701,64	1877,40

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se foloseaște ulei nerafinat de floarea soarelui. laurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

V zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Terci din crupa de griu	155,00	154,70	6,62	10,50	39,84	285,03	45,00
crupa de griu	30	29,7	3,56	0,30	19,899	106,029	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	
lapte	100	100	3,00	2,00	5	52	
Ceai	196,00	196,00	0,00	0,00	14,85	52,20	0,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piene f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	441,00	440,70	12,59	28,10	88,47	671,93	390,20
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Rosii, casraveti	106,36	99,97	0,70	0,00	3,60	14,99	0,00
rosii	52,56	49,932	0,30	0,00	2,097144	8,98776	
castraveti	53,8	50,034	0,40	0,00	1,50102	6,00408	
Borș cu varză proaspătă	245,30	197,14	3,08	9,02	19,83	168,46	378,60
cartofi	51,4	37,008	0,74	0,04	7,03152	29,6064	350
ceapa	20,3	17,052	0,29	0,00	1,61994	7,16184	
morcov	22,5	18	0,23	0,02	1,26	7,38	
svecla rosie	87,5	70	1,19	0,00	7,56	30,1	
varza	37,6	30,08	0,24	0,00	1,62432	9,3248	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
Tomate în suc propriu	7	7	0,07	0,03	0,21	1,33	
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
smintina	5	5	0,14	1,00	0,16	10	10
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Pilav cu carne de gaina	249,20	235,39	26,09	19,94	48,52	451,55	18,60
carne de gaina	100	100	20,80	8,80	6	119	
ulei	10	10	0,00	9,90	0	89,9	15
ceapa	35,7	29,988	0,51	0,00	2,84886	12,59496	
morcov	37,5	30	0,39	0,03	2,1	12,3	
orez	60	59,4	4,34	1,19	37,422	216,81	
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Suc	200	200		22,00			
Pîine griu si secara	150,00	150,00	12,69	2,88	72,00	395,10	300,00
piine f griu	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3	200
piine f, secara	60	60	5,40	1,80	28,8	154,8	100
Fructe proaspete	111,00	95,46	0,95	0,38	10,50	45,82	0,00
caise	111	95,46	0,95	0,38	10,5006	45,8208	
Total	1061,86	977,95	43,51	54,22	154,45	1075,93	697,20
Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Covrigei	30	30	3,30	0,90	23,7	96	

Total	140,00	140,00	5,50	4,20	28,10	151,00	0,00
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Salata din varza proaspata, castraveti, rosii	119,65	106,10	0,81	4,97	4,65	66,78	18,60
varza	37,5	30	0,24	0,00	1,62	9,3	
rosii	31,6	30,02	0,18	0,00	1,26084	5,4036	
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
marari	6,25	5	0,07	0,02	0,385	1,4	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
castraveti	32,3	30,039	0,24	0,00	0,90117	3,60468	
Cartofi inabusiti cu carne de pui	415,42	341,01	29,95	21,11	43,50	391,91	368,60
cartofi	250	180	3,60	0,18	34,2	144	350
ulei	10	10	0,00	9,90	0	89,9	15
morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1	
ceapa	11,92	10,0128	0,17	0,00	0,951216	4,205376	
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
carne de pui	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	0,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Pâine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	826,57	736,41	36,76	43,68	97,07	846,54	732,40
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Total	110	110	2,2	3,3	4,4	55	0
Total pe zi	2579,43	2405,07	100,57	133,50	372,49	2800,40	1819,80

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și pâine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se foloseaște ulei nerafinat de floarea soarelui. laurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

VI zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20,0448	5,21	5,41	0	77,77382	10
Supa de lapte cu macaroane	214,00	214,00	7,71	3,69	48,13	253,64	85,00
Paste făinoase	27	27	2,70	0,35	19,98	97,2	15
zahar	20	20	0,00	0,00	19,8	69,6	70
lapte	167	167	5,01	3,34	8,35	86,84	
Ceai	196,00	196,00	0,00	0,00	14,85	52,20	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	500,88	500,04	18,77	10,30	96,58	568,71	465,20
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Salata din varza proaspata, castraveti	119,90	100,17	0,82	4,97	4,93	70,73	18,60
varza	80	64	0,51	0,00	3,456	19,84	
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
marari	6,3	5,04	0,07	0,02	0,38808	1,4112	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
castraveti	21,6	20,088	0,16	0,00	0,60264	2,41056	
Supa din cartofi cu mazare	200,95	156,92	4,92	8,17	25,65	192,39	365,00
cartofi	118	84,96	1,70	0,08	16,1424	67,968	350
ceapa	26,2	22,008	0,37	0,00	2,09076	9,24336	
morcov	27,5	22	0,29	0,02	1,54	9,02	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
patrunjel	6,25	5	0,22	0,02	0,45	2,05	
mazare	10	9,95	2,29	0,10	5,2735	31,243	
Carne inabusit cu sos	217,20	202,99	27,00	18,98	12,91	247,63	3,60
carne de gaina	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	
ceapa	35,7	29,988	0,51	0,00	2,84886	12,59496	
morcov	37,5	30	0,39	0,03	2,1	12,3	
patrunjel	5	4	0,05	0,01	0,308	1,12	
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Pireu din cartofi	270,00	197,20	3,80	8,39	35,66	224,56	395,00
cartofi	260	187,2	3,74	0,19	35,568	149,76	350
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Compot din mere	90,00	81,00	0,26	0,00	22,31	83,22	70,00
mere	75	66	0,26	0,00	7,458	31,02	
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Fructe proaspete	58,85	50,02	0,50	0,15	7,30	30,51	0,00
cirese	58,85	50,0225	0,50	0,15	7,303285	30,51373	
Total	1026,90	858,30	43,16	41,85	142,35	1034,15	1152,20

Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
Total	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00	0,00
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Rosii, casraveti	106,36	99,97	0,70	0,00	3,60	14,99	0,00
rosii	52,56	49,932	0,30	0,00	2,097144	8,98776	
castraveti	53,8	50,034	0,40	0,00	1,50102	6,00408	
Pirjoala din carne de pui	149,00	148,04	27,20	16,10	14,97	233,26	225,00
carne de pui	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
piine	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	200
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
faina de griu	3	3	0,30	0,03	2,19	10,74	10
Terci din hrisca	78,00	77,32	7,87	9,55	39,81	305,71	45,00
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Piine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	624,86	614,63	41,77	43,26	107,30	941,81	685,20
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chiflă	40	40	4,00	0,64	20	102,8	
Total	40	40	4	0,64	20	102,8	0
Total pe zi	2392,64	2212,97	113,70	96,15	372,23	2739,48	2302,60

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se foloseaște ulei nerafinat de floarea soarelui. Iaurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, suc 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

VII zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Budinca din brinza	172,10	169,45	22,80	17,72	20,08	387,75	240,00
brinza	120	120	19,20	10,80	1,2	241,2	40
oua de gaina	20	17,4	2,26	1,74	0,174	24,882	60
crupa de gris	10,1	10,0495	1,14	0,07	7,336135	34,46979	
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
zahar	10	10	0,00	0,00	9,9	34,8	70
smintina	5	5	0,14	1,00	0,16	10	10
stafide	2	2	0,03	0,01	1,26	5	15
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Piine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	463,60	458,75	28,80	35,33	69,00	775,61	655,20
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Salata din varza proaspata	120,90	101,17	0,82	5,96	4,93	79,72	18,60
varza	80	64	0,51	0,00	3,456	19,84	
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
marari	6,3	5,04	0,07	0,02	0,38808	1,4112	
ulei	6	6	0,00	5,94	0	53,94	15
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
castraveti	21,6	20,088	0,16	0,00	0,60264	2,41056	
Supa din cartofi cu orez	205,09	160,72	3,63	8,33	29,24	212,15	365,00
cartofi	118	84,96	1,70	0,08	16,1424	67,968	350
ceapa	26,2	22,008	0,37	0,00	2,09076	9,24336	
morcov	27,5	22	0,29	0,02	1,54	9,02	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
tomat	5	4,75	0,03	0,00	0,1995	0,855	
patrunjel	6,25	5	0,22	0,02	0,45	2,05	
orez	14,14	13,9986	1,02	0,28	8,819118	51,09489	
Carne inabusita cu sos	170,20	155,74	16,70	16,55	10,01	206,54	22,20
carne de gaina	75	75	15,60	6,60	4,5	89,25	
ulei	10	10	0,00	9,90	0	89,9	15
ceapa	35,7	29,988	0,51	0,00	2,84886	12,59496	
morcov	37,5	30	0,39	0,03	2,1	12,3	
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
tomat	5	4,75	0,03	0,00	0,1995	0,855	
frunza de dafin	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Terci din crupa de griu	60,00	59,50	6,00	8,70	33,26	251,52	45,00
Crupa de griu	50	49,5	5,94	0,50	33,165	176,715	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Suc	200	200	0,40	0,00	22	92	
Piine griu si secara	125,00	125,00	10,58	2,40	60,00	329,25	300,00
piine f griu	75	75	6,08	0,90	36	200,25	200
piine f, secara	50	50	4,50	1,50	24	129	100
Fructe proaspete	111,00	97,68	0,39	0,00	11,04	45,91	0,00

mere	111	97,68	0,39	0,00	11,03784	45,9096	
Total	992,19	899,80	38,52	41,92	170,47	1217,08	750,80
Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Biscuiti	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8	
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Total	140,00	140,00	4,66	6,15	26,60	182,80	0,00
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Rosii, casraveti	106,36	99,97	0,70	0,00	3,60	14,99	0,00
rosii	52,56	49,932	0,30	0,00	2,097144	8,98776	
castraveti	53,8	50,034	0,40	0,00	1,50102	6,00408	
Peste inabusit in sos	169,20	108,17	13,35	13,47	3,85	218,52	85,00
peste	131,6	75,012	12,75	3,53	0	109,5175	60
ulei	10	10	0,00	9,90	0	89,9	15
ceapa	12	10,08	0,17	0,00	0,9576	4,2336	
morcov	12,6	10,08	0,13	0,01	0,7056	4,1328	
faina de griu	3	3	0,30	0,03	2,19	10,74	10
Pireu din cartofi	270,00	197,20	3,80	8,39	35,66	224,56	395,00
cartofi	260	187,2	3,74	0,19	35,568	149,76	350
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Piine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	817,06	674,64	23,74	23,06	91,86	696,33	850,20
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
Total	200	200	6	0,1	6	92	0
Total pe zi	2612,85	2373,19	101,73	106,57	363,93	2963,83	2256,20

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se foloseaște ulei nerafinat de floarea soarelui. laurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

VIII zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Piine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	291,50	289,30	6,00	17,61	48,93	387,86	
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Rosii, casraveti	106,36	99,97	0,70	0,00	3,60	14,99	0,00
rosii	52,56	49,932	0,30	0,00	2,097144	8,98776	
castraveti	53,8	50,034	0,40	0,00	1,50102	6,00408	
Borș cu varză proaspătă	245,30	197,14	3,08	9,02	19,83	168,46	378,60
cartofi	51,4	37,008	0,74	0,04	7,03152	29,6064	350
ceapa	20,3	17,052	0,29	0,00	1,61994	7,16184	
morcov	22,5	18	0,23	0,02	1,26	7,38	
svecla rosie	87,5	70	1,19	0,00	7,56	30,1	
varza	37,6	30,08	0,24	0,00	1,62432	9,3248	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
tomat	7	7	0,07	0,03	0,21	1,33	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
smintina	5	5	0,14	1,00	0,16	10	10
Gulaș din carne de gaina	217,20	202,99	27,13	18,99	12,96	248,15	18,60
carne de gaina	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
ceapa	35,7	29,988	0,51	0,00	2,84886	12,59496	
morcov	37,5	30	0,39	0,03	2,1	12,3	
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
tomat	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Macaroane fierte cu unt	105,00	105,00	10,03	5,40	74,05	397,40	60,00
Macaroane	100	100	10,00	1,30	74	360	15
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
Suc	200	200	0,40	0,00	22	92	
Piine griu si secara	150,00	150,00	12,69	2,88	72,00	395,10	300,00
piine f griu	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3	200
piine f, secara	60	60	5,40	1,80	28,8	154,8	100
Fructe proaspete	118	100,3	1,003	0,3009	14,6438	61,183	0
Cirese	118	100,3	1,00	0,30	14,6438	61,183	
Total	1141,86	1055,39	55,03	36,59	219,07	1377,29	757,20
Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Total	110,00	110,00	2,20	3,30	4,40	55,00	0,00

Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Pirjoala din carne de pui	149,00	148,04	27,20	16,10	14,97	233,26	225,00
carne de pui	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
piine	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	200
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
faina de griu	3	3	0,30	0,03	2,19	10,74	10
Terci din hrisca	78,00	77,32	7,87	9,55	39,81	305,71	45,00
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Piine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	518,50	514,66	41,07	43,26	103,70	926,82	685,20
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
Total	200	200	6	0,1	6	92	0
Total pe zi	2261,86	2169,35	110,30	100,85	382,10	2838,97	1442,40

Notă: Pâinea utilizată este din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și pâine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se folosește ulei nerafinat de floarea soarelui. Iaurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adăsură de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, suc de 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zahăruri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

IX zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Terci din crupa de orez	125,30	125,00	4,62	6,30	32,84	223,29	115,00
crupa de orez	30,3	29,997	2,19	0,60	18,89811	109,4891	
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
zahar	10	10	0,00	0,00	9,9	34,8	70
lapte	80	80	2,40	1,60	4	41,6	
Cacao cu lapte	117,00	117,00	3,40	2,28	20,93	108,78	70,00
cacao	2	2	0,40	0,28	1,08	4,58	
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lapte	100	100	3,00	2,00	5	52	
Pîine griu si secara	70,00	70	5,85	33,60			
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Biscuiti	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8	
Total	362,30	362,00	16,45	61,43	76,15	609,47	230,00
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chiparus copt	133,35	100,0125	1,000125	0	6,00075	30,00375	0
chiparus	133,35	100,0125	1,00	0,00	6,00075	30,00375	
Rasolnic ca la Leningrad	286,06	225,03	4,67	8,26	36,53	229,49	368,60
cartofi	175	126	2,52	0,13	23,94	100,8	350
ceapa	29,8	25,032	0,43	0,00	2,37804	10,51344	
morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
orz	10,01	9,99999	0,93	0,11	7,299993	30,89997	
catraveti murat	21	21	0,21	0,04	0,63	2,52	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
patrunjel	6,25	5	0,22	0,02	0,45	2,05	
Gulas din vita	144,15	114,00	15,63	15,19	2,07	212,88	18,60
carne de vita	100	75	15,15	5,25	0	112,5	
ulei	10	10	0,00	9,90	0	89,9	15
ceapa	11,9	9,996	0,17	0,00	0,94962	4,19832	
morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1	
patrunjel	3,75	3	0,13	0,01	0,27	1,23	
tomat	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Terci din hrisca	78,00	77,32	7,87	9,55	39,81	305,71	45,00
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Suc	200	200	0,40	0,00	22	92	
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Fructe proaspete	150,00	105,00	1,05	0,32	23,10	93,45	0,00
Banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45	
Total	1061,56	891,36	36,47	34,52	163,11	1148,63	732,20
Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)

laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Total	110,00	110,00	2,20	3,30	4,40	55,00	0,00
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Unt	20	20	0,12	16,40	0,18	149,6	45
Rosii, casraveti	106,36	99,97	0,70	0,00	3,60	14,99	0,00
rosii	52,56	49,932	0,30	0,00	2,097144	8,98776	
castraveti	53,8	50,034	0,40	0,00	1,50102	6,00408	
Chiftelute din carne de gaina	156,00	155,04	27,22	21,06	15,03	278,59	225,00
carne de pui	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	10	10	0,00	9,90	0	89,9	15
piine	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7	200
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
tomat	2	2	0,02	0,01	0,06	0,38	
faina de griu	3	3	0,30	0,03	2,19	10,74	10
Cartofi fierti	273,90		3,80	36,10			
cartofi	263,9	190,008	3,80	0,19	36,10152	152,0064	350
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Pâine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	827,76	544,31	37,72	74,77	67,55	681,44	640,20
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chiflă	40	40	4,00	0,64	20	102,8	
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
Total	240,00	240,00	10,00	0,74	26,00	194,80	0,00
Total pe zi	2601,62	2147,66	102,84	174,75	337,21	2689,34	1602,40

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și pîine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se foloseaște ulei nerafinat de floarea soarelui. laurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.

X zi

	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Dejun							
Brinza ch.tare gr 45%	20,88	20,0448	5,21	5,41	0	77,77382	10
Terci din crupa de gris	172,00	171,85	7,06	6,75	42,79	255,43	115,00
crupa de gris	30	29,85	3,37	0,21	21,7905	102,3855	
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lapte	122	122	3,66	2,44	6,1	63,44	
Ceai	196,00	196,00	0,00	0,00	14,85	52,20	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piene f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	458,88	457,89	18,12	13,36	91,24	570,50	495,20
Prînzul							
Rosii, casraveti	106,36	99,97	0,70	0,00	3,60	14,99	0,00
rosii	52,56	49,932	0,30	0,00	2,097144	8,98776	
castraveti	53,8	50,034	0,40	0,00	1,50102	6,00408	
Borș cu varză proaspătă	244,30	196,14	3,08	9,02	19,83	168,46	375,00
cartofi	51,4	37,008	0,74	0,04	7,03152	29,6064	350
ceapa	20,3	17,052	0,29	0,00	1,61994	7,16184	
morcov	22,5	18	0,23	0,02	1,26	7,38	
svecla rosie	87,5	70	1,19	0,00	7,56	30,1	
varza	37,6	30,08	0,24	0,00	1,62432	9,3248	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
tomat	7	7	0,07	0,03	0,21	1,33	
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
smintina	5	5	0,14	1,00	0,16	10	10
Gulaș din carne de gaina	217,20	202,99	27,13	18,99	12,96	248,15	18,60
carne de gaina	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
ceapa	35,7	29,988	0,51	0,00	2,84886	12,59496	
morcov	37,5	30	0,39	0,03	2,1	12,3	
patrunjel	5	4	0,18	0,02	0,36	1,64	
tomat	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Terci din crupa de porumb	60,00	59,75	5,04	10,19	33,42	236,49	45,00
porumb	50	49,75	4,98	1,99	33,3325	161,6875	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
Suc	200	200	0,40	0,00	22	92	
Pîine griu si secara	150,00	150,00	12,69	2,88	72,00	395,10	300,00
piine f griu	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3	200
piine f, secara	60	60	5,40	1,80	28,8	154,8	100
Fructe proaspete	111,00	95,46	0,95	0,38	10,50	45,82	0,00
caise	111	95,46	0,95	0,38	10,5006	45,8208	
Total	1088,86	1004,30	49,99	41,46	174,31	1201,02	738,60
Chindii							
	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)

Biscuiti	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8	
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Total	140,00	140,00	4,66	6,15	26,60	182,80	0,00
Cina	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Salata din varza proaspata, castraveti, rosii	119,65	106,10	0,97	4,97	4,71	67,43	18,60
varza	37,5	30	0,24	0,00	1,62	9,3	
rosii	31,6	30,02	0,18	0,00	1,26084	5,4036	
ceapa	6	5,04	0,09	0,00	0,4788	2,1168	
marari	6,25	5	0,22	0,02	0,45	2,05	
ulei	5	5	0,00	4,95	0	44,95	15
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
castraveti	32,3	30,039	0,24	0,00	0,90117	3,60468	
Cartofi inabusiti cu carne de pui	413,42	339,01	29,95	19,13	43,50	373,93	368,60
cartofi	250	180	3,60	0,18	34,2	144	350
ulei	8	8	0,00	7,92	0	71,92	15
morcov	12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1	
ceapa	11,92	10,0128	0,17	0,00	0,951216	4,205376	
Tomate în suc propriu	5	5	0,05	0,02	0,15	0,95	
carne de pui	125	125	26,00	11,00	7,5	148,75	
sare	1	1	0,00	0,00	0	0	3,6
Ceai cu lamiie	201,50	199,30	0,03	0,01	15,15	53,16	70,20
ceai infuzie	1	1	0,00	0,00	0	0	0,2
apa fiartă	180	180					
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
lamiie	5,5	3,3	0,03	0,01	0,297	0,957	
Pîine griu si secara	70,00	70,00	5,85	1,20	33,60	185,10	300,00
piene f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. secara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
Total	804,57	714,41	36,80	25,31	96,96	679,61	757,40
Cina 2	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
Total	200	200	6	0,1	6	92	0
Total pe zi	2692,31	2516,61	115,57	86,38	395,10	2725,92	1991,20

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și pîine de secară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se foloseaște ulei nerafinat de floarea soarelui. Iaurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaus de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsimi, cașcavalul 45% grăsimi, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 100% din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml, iar asigurarea accesului copiilor la apă potabilă este asigurată din surse sigure. Castraveții murați sunt cu conținut de sare de până la 1,5g per 100g produs.