

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI

21 02 2023



Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov

03 februarie 2023



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10 zile

**Alimentația copiilor din instituțiile de învățământ primar și secundar pentru
perioada iarnă a anului de studiu 2023**

(clasele V - IX)

Chişinău 2023

Ziua 1							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							475,46
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci cu	200						
brânză de vaci 9%		45	45	7,20	4,10	0,90	90,45
crupă de orez		20	20	2,24	0,13	14,53	68,93
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
stafide		3	3	0,40	0,02	1,98	7,92
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
Tartină cu brânză tare	35/20						
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Cacao	200						
cacao praf		0,001	0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
lapte 2,5 %		150	150	4,50	3,00	7,50	78,00
zahar		8	8			7,64	31,20
Gustare de dimineață	150						102,1
Fruite proaspete sezoniere (mere)		150	150	1,05	0,31	26,62	102,05
Prânz							910,98
Supă de cartofi cu fasole	250						
Cartofi		50	40	0,76	0,04	7,32	50,88
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
Fasole		30	30	6,33	0,36	0,03	79,25
Roșii		8	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 grâu	150						
crupe de grâu		56	55	6,93	0,56	36,81	196,16
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	2,18	0,04	19,86
Carne de pui fiarta	50						
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	1,09	0,02	9,93
Salată verde cu castraveți	50						
varza		27	25	4,44	2,00	10,91	61,20
castraveți		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 secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Compot din fructe (mere proaspete si prune	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Energia totală (kcal)				59,43	30,30	202,69	1488,49
Ziua 2							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							486,77
Terci cu mei cu dovleac și stafide	200						
Lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
dovleac		25	20	5,2	0	1,05	4,6
mei		48	48	5,58	2,12	37,16	192,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		2	2			1,97	7,88
stafide		2	2	0,03	0,05	1,66	7,18
Tartină cu unt	35/8						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,05	6,61	0,05	59,52
Compot din mere	200						
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96

mere		57	50	0,2	0	5,67	23,58
Gustare de dimineață	100						87,22
Fruite proaspete sezoniere (banane)		140	100	0,98	0,30	21,56	87,22
Prânz							908,84
Vinegretă din legume fierte	75						
Cartofi		71	50	1,03	0,05	9,75	41,04
Morcov		25	20	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă		12	10	0,14	0,00	0,85	3,53
Sfeclă		18	15	0,11	0,00	0,42	1,68
Castraveți murați(1,5gr sare/100gr produs)		15	13	0,11	0,00	0,42	1,67
ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6		5,97		53,73
Supă țărănească	250						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		14	10	0,20	0,01	1,02	8,06
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
verdeată		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				0
Pește copt cu legume	50/50						
pește hec		87	80	8,87	0,89		41,24
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
Mămăligă cu unt	150						
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
Compot din fructe (mere proaspete si prune	200						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
prune uscate		14	14	0,20	0,01	9,50	38,89
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				46,55	37,96	235,70	1482,83
Ziua 3							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide,	Energie
Mic dejun							499,29
Terci din gris cu lapte	200						
Gris		56	54	6,24	0,38	40,32	184,36
Lapte 2,5 %		140	140	3,92	4,48	6,58	81,2
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Tartină cu unt și brânză tare	35/8/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ceai cu zahar si lămâie	200						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	50						143,6
Fruite (curmale)		50	50	0,6	2	33,30	143,6
Prânz							905,25
Cartofi cu carne la cuptor	150						
cartofi		147	103	2,12	0,11	20,11	84,67
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
ceapă		14	12	0,102	0	0,57	2,68
morcov		14	12	0,078	0	0,42	3,12
roșii		13	12	0,0025	0	0,105	0,43
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73

Sare iodată		0,3	0,3				0
Ciorbă de legume	250						
Cartofi		80	57	1,15	0,06	10,94	56,10
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Salată din sfeclă	100						
sfeclă fiartă		81,3	65	1,11	0,00	6,99	32,40
caise		30	30	0,42	0,80	22,50	107,82
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		3	3	0,54	1,26	0,03	13,77
Compot din fructe (mere proaspete si prune	200						
Mere		25	21	0,18		4,97	22,68
prune uscate		18	18	0,27	0,02	12,81	52,46
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				46,67	44,27	251,54	1548,13
Ziua 4							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie
Mic dejun							583,74
Omletă de ou din categoria extra cu cascaval	75						
Ou		60	50	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte,2,5 % grăsime		14	14	0,42	0,28	0,7	7,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
cascaval		15,6	15	3,9	4,05		58,2
Sare iodată		0,5	0,5				0
Terci din grâu cu lapte	200						
Grâu		32,5	32	9	5,13	1,13	113,06
Lapte,2,5 % grăsime		100	100	3	2	5	52
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Tartină cu unt și brânză tare	35/8/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ceai cu zahar si lămâie	200						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	95						53
Fructe proaspete sezoniere (mere)	95	98	95	0,5	0	10,20	53,0
Prânz							917,06
Ciorbă de cartofi și orez	250						
Cartofi		122	85	1,73	0,09	16,41	84,15
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Telină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Orez		25	25	2,98	0,25	17,25	88,38
Pastă de rosii		2	2	0,11		0,3	1,7
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5				0
Broccoli sotate cu unt	150						
Broccoli		152	150	10,4	1,68	30,09	146,3
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Carne de vita foarte	50						
Carne de vita		75	75	9,09	3,15		67,5

Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,83	0,10	7,87
Salată din morcov și țelină	50						
morcov		32	30	0,31	0,025	1,68	9,84
Țelină		17	15	0,47	0,04	0,5	14,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Compot din fructe (mere proaspete si prune	150						
Mere		25	21	0,18		4,97	22,68
prune uscate		18	18	0,27	0,02	12,81	52,46
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				65,84	51,73	180,73	1553,79

ZIUA 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide,	Energie
Mic dejun							502,43
Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt	200						
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
crupe de porumb		45	45	4,71	1,94	31,5	152,81
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Susan		5	5	1	2	0,55	32,90
Tartină cu unt și brânză tare	35/8/30						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		30	30	6,00	6,90	0,00	85,2
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ceai de erbori	200						
ceai erbori		2	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	100						87,22
Fructe proaspete sezoniere (banane)		140	100	0,98	0,30	21,56	87,22
Prânz							973,04
Ciorbă de legume	250						
Varză albă		44	35	0,28		1,90	10,91
Morcov		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
Cartofi		122	85	1,73	0,09	16,41	98,15
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopidă		33	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		4	4	0,16		0,45	2,55
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5				0,00
Terci viscos de grâu	150						
Crupă de grâu		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	50						
Carne de curcan		42	40	6,4	1	0	36
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
Salate cu roșii proaspete	75						
roșii proaspete		72	70	0,45	0,1	2,3	11,2
ceapa uscate		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Compot din fructe (mere proaspete si prune	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20

Energia totală (kcal)				53,12	46,33	226,26	1475,47
ZIUA 6							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie
Mic dejun							581,74
Terci de ovăș cu lapte și unt	200						
fulgi de ovăș		50	50	2	10	20,1	162,18
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,06	8,20	0,09	74,80
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Ou de gălci fiert, dietetic, categoria extra	1 buc	40	40	5	10	0,35	49,76
Tartină cu unt și brânză tare	35/8/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ceai de erbur	200						
ceai de erbur		2	2				2,18
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață							71,6
Fruite proaspete sezoniere (mere)	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							848,52
Supă cu cartofi și arpacas	250						
Cartofi		67	48	0,96	0,05	9,17	38,59
Arpacas		24	24	2,38	0,30	15,68	76,98
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	4,1
Ceapă		14	12	0,17		0,96	4,23
verdeată		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Fasole		20	20	4,22	0,24	8,48	52,96
Roșii		8	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
Fileu de pui fiert	50						
carne de pui		75	75	13,13	1,05	0,53	59,85
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Varză înăbușită	100						
Varză		130	104	0,83	0,03	5,62	32,24
Morcov		7	5,6	0,07	0,01	0,39	2,3
ceapa		13	11	0,11	0,01	0,56	3,28
Pasta de tomate		2	2	0,11	0	0,3	1,7
Ulei de floare soarelui		5	5	0	4,98	0	44,82
sare		0,2	0,2	0	0	0	0
Legume proaspete cu ceapa și ulei	50						
Rosii		52	50	0,03	0,00	0,24	1,01
Ceapa uscate		12	10	0,17	0,02	0,95	4,20
Ulei de floare soarelui		5	5		4,98		44,82
Suc de mere fără adaos de zahăr	200	200	200	0,1	0,1	35,5	142,00
Pâine de secară	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				48,56	64,53	195,94	1501,86
ZIUA 7							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							511,51
Panasi din brinza de vaci	70						
brânză de vaci cu 9% grăsime		60	60	5,1	5,4	0,6	120,6
făină de grâu		8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		4	4	0,03	4,13	0,03	37,20
Terci de orz cu unt	200						
crupe de orz		32	32	3,33	0,26	0,43	113,06
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30

zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Cacao cu lapte	200						
praf de cacao		3	3	0	0,72	0,51	8,52
lapte de vaci 2,5%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,8
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
Gustare de dimineață							71,6
Fruite proaspete (mere)	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							944,48
Supă țărănească	250						
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
varză		70	64	0,47		3,2	18,35
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		3	3		2,98		26,82
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 "Macrou " coapte cu legume	50/50						
pește macrou		87	80	13,28		1,76	68,6
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		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Paste făinoase fierte	150						
Paste făinoase integrale		52,5	52,5	5,25	0,69	38,85	189,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Salată din sfeclă	100						
sfeclă fiartă		81,3	65	1,11	0,00	6,99	32,40
caise		30	30	0,42	0,80	22,50	107,82
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		3	3	0,54	1,26	0,03	13,77
Limonadă	150						
lămâi		12	10	0,11	0,03	0,93	4,43
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
zahăr		8	8	0	0	7,99	31,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				34,32	33,44	196,34	1527,59

ZIUA 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide,	Energie
Mic dejun							574,53
Pulpă de găină la cuptor	60						
Pulpă de găină dezosată		75	67	14,7	10,2		114,75
ulei de floare soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Morcov		22	20	0,28		1,6	7,06
Ceapă		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Sare iodată		0,3	0,3				
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30
Terci de hrișcă	150						
Crupă de hrișcă		62	60	6,78	0,66	46,59	219,78
Seminte (in,susan,floarea soarelui)		3	3	1	1,7	0,83	32,9
zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Ceai de erbur	200						
ceai de erbur		2	2				2,18
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață							95
Fruite proaspete sezoniere (banane)	95	98	95	1,5	0	21,80	95,0
Prânz							864,86
Supă sfecolnic	250						
Sfecla		63	50	0,69		4,41	17,54
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59

Morcov		22	20	0,28		1,6	7,06
Ceapă		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Pastă de rosii		5	5	0,27		0,75	4,25
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				
Piure de cartofi cu unt	150						
Cartofi		214	150	3,06	0,15	29,15	122,69
Sare iodată		0,3	0,3				
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		4	4	0,04	1,34	0,04	26,44
Perisoare in sos de legume	90						
Carne de pasare		55	55	13,86	0,72		66,60
Ceapa		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ou		5	5	0,63	0,58	0,04	7,85
Pesmeti din piine		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
Ceapa		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Salată verde cu castraveți	50						
varză		27	25	0,45	0,03	1,35	7,42
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
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	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				31,31	18,49	138,56	1534,39

ZIUA 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa	Masa	Proteine, g	Lipide, g	Glucide,	Energie
Mic dejun							562,29
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci	200						
brânză de vaci		45	45	7,20	4,10	0,90	90,45
crupă de orez		30	30	3,36	0,20	21,80	102,38
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
caise		36	35	1,82	0,11	17,85	75,25
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Tartină cu unt și brânză tare	35/8/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ceai de erburi	200						
ceai erburi		1	1				
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Gustare de dimineață	120						45,60
Fructe proaspete (clementine)		162	120	0,96	0,24	9,90	45,6
Prânz							903,33
Salată de mazăre conservată (tratament termic)	65						
mazăre e conservată		77	77	3,85	0,15	10,01	30,8
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Borș roșu	250						
Sfeclă		65	47	0,75	0,05	4,48	21,37
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Cartofi		86	60	1,15	0,06	11,00	46,31
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

Carne de pui cu cartofi înăbușiți	50/150						
Carne de pui		75	75	16,47	7,02	4,68	94,2
Cartofi		214	150	3,06	0,15	29,15	207,5
Ceapă		10	8	0,14		0,8	3,53
Morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
Țelină		10	7	0,35	0,36	3,8	2,8
Pastă de rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Compot din fructe uscate	150						
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	23,10
Prune uscate		10	10	0,23	0,07	5,75	23,10
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	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				59,57	47,40	208,18	1511,22
ZIUA 10							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							488,45*
Cotlet de pui tocat	50						
File de pui		75	52	13,13	1,05	0,53	59,85
Pesmeti din piine		5	5	0,14	0,02	0,82	4,10
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Terci viscos din mei	100						
Crupe de mei		60	60	7,12	0,6	39,8	212,06
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Tartină cu brânză tare	35/20						
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,80
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ceai de erburi	150						
ceai de erburi		1	1				
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Gustare de dimineață							71,60
Fructe proaspete (mere)	95	98	95	0,40	0,00	17,50	71,60
Prânz							974,94
Supă de cartofi cu fasole	250						
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
Fasole		40	40	8,76	0,40	21,49	120,59
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Paste făinoase din făină integrală cu unt si	150						
Paste făinoase din făină integrală		52	52	5,2	0,68	38,48	187,2
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,80
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
Guleas cu carne de bovina	50						
Carne de bovina		76,0	75	14,56	6,16	4,2	83,3
Ceapă		8,0	6	0,06	0,01	0,28	1,64
Morcov		7	7	0,61	0,47	0,05	6,75
Faina de griu		15	15	0,1	1,5	10,9	53,7
Ulei de floarea soarelui		5	5		4,98		44,82
Castraveți		21	20	0,16	0,00	0,60	3,04
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Compot din fructe	150						

Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Energia totală (kcal)				70,56	40,62	225,04	1534,99