

APROB: 

Sef Direcție CSP Nîncești

D-ul Oleg Cibotari

Meniul model pentru elevii
LT„Constantin Spătaru” or. Leova,r-ul Leova
Anul de studii 2022-2023

Ziua 1.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Pește copt cu piureu de cartofi	110	15,6483	9,525	9,895	181,49
	Pește Hec	50	14,5833	0,5	0	62,83
	Ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Cartofi	50	1	0,5	9,85	41,50
	Unt 72,5%	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	Sare ioadă	0,5	0	0	0	0
2.	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,345	6,145	14,955	132,2
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,0000	2,3000	0	28,4
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
3.	Ceai	200	0,004	0	4,888	19,57
	Ceai infuzie	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	Zahăr tos	5	0	0	4,75	19,00
4.	Fructe proaspete sezoniere	200	0,8	0	35	143,2
Total 1 zi			20,7973	15,67	64,778	476,46

Ziua 2.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Macaroane cu unt	150	2,2645	1,9795	19,3175	109,11
	macaroane	24	2,232	0,192	16,8	82,83
	unt	2,5	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
2.	Carne de vită	70	14,14	4,9	0	100,66
3.	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,345	6,145	14,955	132,2
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,0000	2,3000	0	28,4

	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
4.	Ceai de fructe proaspete	150	0,084	0	7,388	29,89
	ceai	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	5	0	0	4,99	19,96
5.	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
6.	Ardei gras	15	0,195	0	0,795	3,96
	Total 2 zi		21,6285	27,3755	68,7055	483,22

Ziua 3.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Terci cu mei cu dovleac copt pe lapte	150	4,8795	5,2225	17,0285	134,63
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	dovleac	30	0,3	0,03	1,95	9,27
	mei	10	1,2	0,28	6,93	35,04
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
2.	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,905	7,055	14,475	141,01
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,35	3,09	0	37,21
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,49	0,39	14,43	71,19
3.	Pește copt în hârtie de copt cu sos de smântână și garnisit cu morcovi și unt	150	15,39433	4,675	3,017	115,7
	pește hec	50	14,58333	0,5	0	62,83
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	smântână	10	0,28	2	0,32	20,4
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
4.	Mămăligă cu unt	150	1,185	3,855	16,585	105,77
	crupe de mălai	40	1,12	0,28	16,54	73,16
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	sare	0,2	0	0	0	0
5.	Compot din mere	150	0,12	0	3,39	14,04
	mere	30	0,12	0	3,39	14,04

6.	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Total 3 zi		24,67	14,15	43,407	477,54

Ziua 4.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Cartofi cu conopidă la cuptor	100	1,7665	5,066	13,909	109,416
	cartofi	60	1,2	0,06	11,82	52,62
	conopidă	20	0,384	0,056	0,994	6,016
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	roșii	6	0,0025	0	0,105	0,43
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
2.	Carne de pui	80	16,64	6,56	0,4	127,2
3.	Salată verde salată verde/ foi de varză de pekin, ardei gras și nuci/semințe de floarea soarelui cu ulei	50	0,9995	6,824	2,123	73,9
	frunză de salată/varză	25	0,0225	0	0,35	1,49
	semințe de floarea soarelui	2	0,416	1,03	0,4	12,53
	semințe de in măcinate	2	0,366	0,844	0,578	11,37
	ardei gras	15	0,195	0	0,795	3,96
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
4.	Compot fără zahar	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
6.	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Total 4 zi		21,586	18,75	57,542	486,376

Ziua 5.

Nr	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Terci din hrișcă cu unt, brânză tare	150	6,234	9,8	22,967	205
	crupe hrișcă	30	3,78	0,99	20,4	105,63
	unt	8	0,104	5,72	0,072	52,18
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98

	brânză tare	10	2,35	3,09	0	37,21
	Lapte proaspăt, 2,5% grăsime	150	4,2	4,8	7,05	88,2
2.	Legume înăbușite cu pârjoală de pește	170	12,739	8,426	7,684	157,505
	Pârjoală de pește	70	10,819	3,25	0,997	76,505
	pește	60	10,5	0,36	0	45,24
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Legume înăbușite	100	1,92	5,176	6,687	81
	broccoli	30	0,846	0,111	1,992	12,35
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	mazăre verde conservată	15	0,48	0,045	1,455	8,14
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	ceapă	12	0,204	0	1,14	5,37
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
3.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
4.	Limonada	150	0,11	0,03	10,91	44,35
	lămâi	10	0,11	0,03	0,93	4,43
	zahăr	10	0	0	9,98	39,92
5.	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Total 5 zi		21,183	18,556	80,411	573,355

Ziua 6.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Carne de vițel cu mazăre	150	21,335	5,96	12,9825	190,91
	carne de vită	80	16,16	5,6	0	115,04
	mazăre uscată	22,5	5,175	0,36	12,9825	75,87
	Sare iodată	0,5	0	0	0	0
2.	Salată de sfeclă cu semințe și verdeață	50	1,545	6,36	5,51	85,53
	sfeclă fiartă	45	0,765	0	4,86	22,5
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	semințe de dovleac	3	0,73	1,37	0,53	17,44
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	Sare iodată	0,4	0	0	0	0
3.	Compot din fructe	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
4.	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19

5.	Cornuleț cu magiun și susan	50	0,46	1,404	25,042	116,44
	Cornuleț cu magiun	50	0,05	0,18	24,8	102,82
	semințe de susan	2	0,41	1,224	0,242	13,62
Total 6 zi			26,3	13,994	86,9545	580,83

Ziua 7.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Terci de ovăs cu lapte și unt	150	5,1645	5,9475	17,9585	146,01
	fulgi de ovăs	15	1,785	1,035	9,81	55,69
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
2.	Tiftele din pește și ragu de legume (morcov, dovlecei)	150	8,311	3,21	6,917	89,785
	pește	40	7	0,24	0	30,16
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	dovleac	50	0,5	0,05	3,25	15,45
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
3.	Compot de fructe	150	0,08	0	4,755	19,34
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
4.	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
5.	Măr copt cu nuci și miere	50	2,48	3,26	12,455	89,08
	Măr	50	0,2	0	5,65	23,4
	miez de nuci	15	2,28	3,26	2,055	46,68
	miere	5	0	0	4,75	19
Total 7 zi			26,9405	18,6875	71,995	570,655

Ziua 8.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
1.	Terci de orz cu unt	150	1,5795	1,2675	13,2635	70,77
	crupe de orz	15	1,56	0,195	10,755	51,01
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78