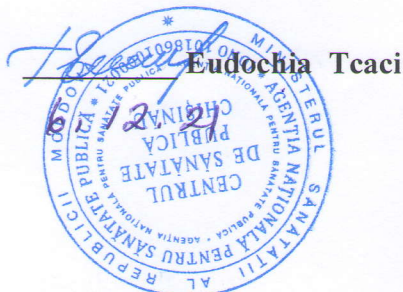


„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”**



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor V-IX

(asigurați cu dejun cald, și elevii care au suportat TBC,

cei care au contactat focarele de TBC cu dejun și prînz)

din instituțiile de învățămînt primar, gimnazial și liceal

din sect. Botanica

al municipiului Chişinău

pe perioada de iarna-primăvara

a anului de studii

2021-2022

Chişinău 2021

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
	Dejun					
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci vâscos orez, unt, fructe (mere/bostan/stafie, caise)	1/150/5/50		3,30	6,11	62,34	338,83
Orez	33,30	32,90	2,41	0,66	20,77	120,33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Fructe proaspete, stafide	50,00	50,00	0,85	1,35	41,50	179,50
Tartină cu unt Țărănesc	1/5/35		3,28	4,58	19,27	129,30
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 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fructe proaspete	1/150	1/105	1,05	0,31	23,10	93,50
Prețul dejun:						13,65 lei
TOTAL			11,31	13,39	130,80	707,72
PRÎNZ						
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 rafinat	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 arpacaș și smântână (prelucrare termică)	1/250/20		3,08	5,21	20,22	149,96
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
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei rafinat	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
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/70/50		20,95	6,72	11,20	212,34
Carne de pui	117,00	81,90	20,48	1,64	0,82	93,37
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
Morcov	15,00	9,60	0,16	0,01	0,84	4,92
Tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sos/ Sare iodată	50,00/0,5	50,00/0,5	1,25	1,12	4,50	63,12
Macaroane fierte cu unt și brînză tare	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90
Paste făinoase	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,83	20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
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	28,73	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			34,07	13,25	95,96	1088,36
TOTAL PE ZI						1796,08
Prețul dejun+prînz:						28,00
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipid 1:1,03:5,3			

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Papanăși din brînză de vaci	1/70		11,91	7,96	8,10	184,48
Brînză de vaci (9% grăsimi)	63,50	63,00	10,16	5,72	0,64	127,64
Făină de grîu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină , categoria extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2,00	2,00	0,02	1,31	0,02	12,48
Terci vâscos ovăz cu lapte	1/100		4,94	6,03	19,62	125,16
Ovăz	25,00	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
Lapte, 2,5% grăsimi	65,00	65,00	1,95	1,30	3,25	33,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Tartină cu magiun	10/30		2,39	0,76	18,58	100,45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
Lapte, 2,5% grăsimi	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	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/150	1/105	1,05	0,31	23,10	93,50
Prețul dejun:						13,65 lei
TOTAL			24,85	18,76	86,53	621,45
PRÎNZ						
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
Svecolnic cu cartofi și smîntînă(prelucrare termică)	1/250/20		2,72	5,07	17,29	132,25
Sfeclă	51,10	40,88	0,69	0,00	4,42	17,58
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Smîntînă (grăsimi pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	-	-	-	-
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	0,00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125,00	26,73	9,31	6,61	151,57
Pulpă de găină	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101,92
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Făină de grîu	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate în suc propriu/Sare iodată	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
Sare iodată	0,50	0,50	-	-	-	-
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	27,30	290,60
Grîu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan,floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
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	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Chiflă școlărească	1/65		8,09	5,15	52,60	323,42
Făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	55,00	55,00	5,50	0,55	36,50	196,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	16,50	58,50
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ouă de găină , categoria extra	30,00	26,40	3,39	2,40	0,26	37,32
Drojdie	1,20	1,20	0,09	0,03	0,21	1,30
Lapte (2.5 % grăsimi)	22,00	22,00	0,66	0,44	1,10	11,40
TOTAL			45,67	38,77	121,49	1021,59
TOTAL PE ZI			70,52	57,53	208,02	1643,04
Prețul dejun+prînz:						28,00
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
			** Raportul proteine/glucide/lipide		1,2:08:4,1	

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Bitoc tocat din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat)	1/65		26,65	9,81	0,00	141,77
Pulpă de găină	123,50	86,45	12,97	4,67	0,00	96,82
Ulei rafinat	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
Terci din orz cu unt	1/150		4,47	10,85	32,15	199,50
Orz	37,50	37,40	4,40	2,60	32,10	160,50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Tartină cu brinză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,50	0,02	7,97	33,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
Fruite proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
TOTAL			39,65	25,36	82,42	631,03
Prețul dejun:						13,65 lei
PRÎNZ						
Morcov sotat	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
Supă cu cartofi și cu tăieței dcasă,smântină(prel.termică)	1/250/20		3,86	2,33	27,75	222,18
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39	22,20	108,00
Morcov	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Smântină (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește „Macrou ” înăbușit cu legume	1/65/50		7,75	12,05	2,47	162,64
Pește de mare „Macrou ”	126,30	75,84	12,89	1,29	0,00	59,91
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	1,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sos/ Sare iodată	50,00/0,5	50,00/0,5	1,25	1,12	4,50	63,12
Terci vîscos arpacaș	1/150		5,96	3,36	33,18	302,54
Arpacaș	49,95	49,45	5,93	0,49	33,13	176,54
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe citrice	1/200		0,47	0,00	15,68	65,26
Portocale ori mandarine	75,00	52,50	0,47	0,05	5,78	24,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			28,78	33,30	158,81	1111,32
TOTAL PE ZI			45,05	27,16	228,15	1742,35
Prețul dejun+prînz:						28,00
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			Raportul proteine/glucide/lipide1:1,1:3,6			

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Omletă din ou de găină (cat. extra) cu brinză tare	1/50/20		9,71	12,05	1,22	192,39
Ouă de găină ,categoria extra	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte, 2.5 % grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	52,00	5,10	0,00	74,50
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâcos din cereale integrale cu lapte natural	1/150		3,13	1,62	16,31	209,70
Mei (grâu ,orz,fulgi din porumb)	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Lapte, 2,5% grăsime	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Tartină cu magiun	10/30		2,39	0,76	18,58	103,15
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	0,00	0,00	-	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fruite proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
Prețul dejun:						13,65 lei
TOTAL			20,45	25,25	72,34	629,33
PRÎNZ						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	85,30
Sfeclă	73,05	55,5(fiartă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Caise/stafide	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 proasp., cartofi și smântână (prelucraretermică)	1/200		1,61	9,96	12,47	148,59
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină/porc dezost,degresat înăbușită în sos	1/50	-	15,98	15,57	6,23	234,58
Carne de bovină (pulpă fără os)	80,00	48,00	15,12	9,92	0,00	149,60
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,80	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi	1/150		3,55	8,79	28,42	164,60
Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
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 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămîie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			28,99	49,88	125,08	1078,21
TOTAL PE ZI						1707,54
Prețul dejun+prînz:						28,00
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Supă de lapte cu paste făinoase	1/250	125,00	3,62	2,37	18,12	162,75
Lapte (2.5 % grăsime)	125,00	125,00	3,75	2,50	6,25	65,00
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	14,80	72,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2,00	2,00	0,02	1,60	0,03	15,60
Zahăr	2,50	2,50			2,48	10,15
Coptură cu brânză albă (învărtită, pateu cu brânză, brânzoaică)	1/50		3,28	4,58	19,27	152,92
Făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	14,70	14,70	1,47	0,15	10,73	52,63
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ou de găină dietetic	12,00(buc.)	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Brânză de vaci	22,00	20,00	3,52	1,98	0,22	44,22
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
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	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Mere coapte	1/170	150,00		-	52,00	210,00
TOTAL			14,12	13,03	107,63	643,53
Prețul dejun:						13,65 lei
PRÎNZ						
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 marinați	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu cartofi, leguminoas, smântână (prelucrare termică)	1/250/20		6,39	2,55	28,56	247,62
Cartofi	80,00	57,60	1,40	0,08	10,94	63,90
Leguminoase (fasole)	35,00	34,82	8,01	0,35	17,82	109,35
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Frunze de dafin/Sare iodată	0,5/0,1	0,5/0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pirjoală din pește „Macrou” la abur cu sos	1/60/50		10,78	8,60	9,30	223,02
Pește de mare „Macrou”	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Pâine de grâu	15,00	15,00	1,20	0,18	7,20	40,05
Ulei rafinat	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
Sos de bază	50,00	50,00	1,25	1,12	4,50	63,12
Terci viscos porumb	1/150		4,01	4,46	26,72	189,48
Porumb	49,90	49,90	4,99	2,00	33,43	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			31,20	22,70	152,44	1147,31
TOTAL PE ZI						1790,84
Prețul dejun+prînz:						28,00
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			* Raportul proteine/glucide/lipid 1:1,03:5,3			

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Terci vâcos din orez cu fructe (mere ori bostan ori stafie,caise)	1/150/5/50		2,19	5,14	32,22	337,23
Orez	33,30	32,97	2,41	0,66	20,72	120,33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	37,40
Fructe uscate, stafide,caise	50,00	50,00	0,85	1,35	41,50	179,50
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt Țărănesc și magiun	1/5/10/40		3,69	8,88	27,72	165,25
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,40
TOTAL						626,47
Prețul dejun:						13,65 lei
PRÎNZ						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	5,00	9,10	152,05
Sfeclă	73,05	55,5(fiertă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Caise	20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Supă cu cartofi și orez și smântină (prelucrare termică)	1/250/20		2,34	7,30	17,39	233,38
Cartofi	100,00	72,00	0,56	0,03	5,32	88,11
Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
Morcov	15,00	12,00	10,00	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Tomate în suc propriu	15,00	14,25	0,09	0,00	0,60	2,57
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
Verdeață (mărari,pătrunjel)	2,00	2,00	1,48	0,02	0,00	0,41
Bătută din fileu de găină la aburi	1/75		20,80	15,73	6,00	165,00
Fileu de pui	100,00	80,00	20,80	8,80	6,00	120,00
Ulei rafinat	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
Terci vâcos ovăz	1/150		4,79	2,32	26,19	125,60
Ovăz	40,00	39,96	4,76	2,32	26,13	98,30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe(adaos de zahăr până la 5% per 100 ml)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			39,35	16,87	146,36	1133,03
TOTAL PE ZI :			39,35	16,87	146,36	1759,50
Prețul dejun+prînz:						28,00
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipid 1:1,0:4,7			

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Pulpă de găină înăbușită	1/70		10,94	12,03	12,96	205,70
Pulpă de găină	140,00	98,00	14,70	5,29	0,00	109,76
Ulei	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
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 grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
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 vâscos din porumb cu unt	1/150/5		4,61	5,81	28,53	175,60
Porumb	42,70	42,50	4,26	1,69	28,50	138,20
Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime	5,00	5,00	0,35	4,12	0,03	37,40
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
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	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
TOTAL			25,70	23,05	100,92	695,86
Prețul dejun:						13,65 lei
PRÎNZ						
Legume coapte în rolă în sos	1/100/50		2,00	3,61	1,14	70,95
Conopidă proaspătă	25,00	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de bază	50,00	50,00				25,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ciorbă cu cartofi și fasole	1/250		5,78	4,23	22,21	161,91
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	25,50	25,37	5,57	0,25	13,69	76,87
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
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/Frunze de dafin	2,00/0,5	2,00/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Chifteluțe carne de vită/porc degresat,dezosat/pasăre cu sos	1/70/50		10,67	11,22	10,26	121,40
Vită	44,33	38,00	5,37	1,86	0,00	39,90
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
Ceapă	21,00	17,64	0,30	0,04	12,80	5,64
Morcov	21,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,54
Făină de grâu	50,00	50,00	1,00	0,10	7,30	36,60
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
Cartofi copti cu brânză tare	1/150		7,05	13,96	31,46	242,90
Cartofi	230,00	165,60	3,31	0,17	31,46	132,48
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	1,38	1,44	0,00	74,46
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			34,71	35,12	146,76	1042,30
TOTAL PE ZI			60,41	58,17	247,68	1738,16
Prețul dejun+prînz:						28,00
		Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Terci vâcos din cereale integrale (crupe)	1/150		3,78	4,37	25,18	149,18
Fulgide ovăz	37,50	37,50	3,75	1,50	25,13	121,88
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Brânzoaică cu brânză de vaci	1/55		6,99	3,90	24,40	177,38
Făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,60	30,60	3,06	0,31	22,34	109,55
Zahăr	1,70	1,70			1,68	6,90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	1,40	1,40	0,10	1,15	0,02	10,92
Drojdie	0,65	0,65	0,05	0,01	0,12	0,68
Ulei rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Ou de găină dietetic	5(buc.)	2,00	0,26	0,20	0,02	2,86
Brânză de vaci	20,00	20,00	3,52	1,98	0,22	44,22
Chefir natural (2.5 % grăsime)	1/150	150,00	4,20	4,80	5,25	88,50
Mere coapte	1/170	150,00			52,00	210,00
TOTAL			24,78	27,39	107,18	674,82
Prețul dejun:						13,65 lei
PRÎNZ						
Salată din mazăre conservată(prelucrat termic)	1/65		0,58	8,24	2,89	79,03
Mazăre conservată	77,00	77,00	3,85	0,15	10,01	30,80
Ceapă uscată	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Borș cu cartofi,varză proaspătă,smântînă(prelucrat termic)	1/250/20		2,44	11,96	16,41	163,89
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	0,00	4,32	17,20
Varză	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește copt cu sos	1/60/50		32,91	12,60	3,52	149,89
Pește	108,34	65,00	30,80	1,11	0,00	51,35
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
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	10,00	10,00	1,50	0,10	7,40	36,50
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	4,50
Terci vâcos din cereale integrale (crupe)	1/150		2,60	8,94	21,89	279,60
Hrișcă	71,40	70,69	8,48	0,71	47,36	252,30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,00	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			47,26	43,84	107,58	1048,67
TOTAL PE ZI			72,04	71,23	214,76	1723,49
Prețul dejun+prînz:						28,00
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			* Raportul proteine/glucide/lipide 1,01:1:4			

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		14,68	11,26	28,01	310,23
Brînză (9 % grăsime)	65,00	65,00	10,40	5,85	0,65	130,65
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39	22,20	108,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină, categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Unt	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,30
Tartină cu magiun	1/10/25		3,74	0,68	23,28	108,50
Piine de grîu/ piine de grîu integrală	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
Magiun	10,00	10,00	0,50	0,20	11,28	44,00
Cacao cu lapte natural	1/200		5,50	3,70	17,13	117,86
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	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fruite proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
TOTAL			24,97	15,95	91,52	630,09
Prețul dejun:						13,65 lei
PRÎNZ						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	5,00	2,30	55,91
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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă țărănească și smântână (prelucrat termic)	1/250/10		6,19	3,23	34,89	224,27
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîrjoală din pulpă de găină la aburi	1/60		13,21	5,39	7,92	140,38
Carne de pui	80,00	60,00	12,48	5,28	3,60	71,40
Piine de grîu/ piine de grîu integrală	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	0,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Piure de mazăre uscată	1/150		17,19	5,05	39,60	275,78
Mazăre uscată	75,70	75,32	17,32	0,75	39,92	236,51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,25	5,25	0,03	4,30	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/60/60		8,55	2,10	48,00	315,00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
TOTAL			45,54	23,05	164,08	1072,60
TOTAL PE ZI			70,51	39,00	255,60	1702,69
Prețul dejun+prînz:						28,00
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Carne ori ficat de pasăre/vită/porc înăbusit cu sos	1/60/40		10,94	9,06	12,96	204,83
Ficat de vită	83,00	62,25	16,81	3,11	3,11	108,94
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
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 grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
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 din cereale integrale (crupe)	1/100/5		8,32	8,51	46,43	251,06
Grâu ,orz,arpacaș	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,69
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
SUMA DEJUN I						13,65 lei
TOTAL			23,30	18,26	109,19	683,28
Prețul dejun:						13,65 lei
PRÎNZ						
Salată din cartofi	1/65		1,59	5,01	13,91	103,85
Cartofi	90,00	64,80	1,30	0,06	12,31	51,84
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă din legume și smântână (pr.termică)	1/250		5,18	11,61	24,08	151,34
Cartofi	70,00	50,00	1,01	0,05	9,58	40,32
Mazăre conservată	80,00	80,00	4,00	0,16	10,40	32,00
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
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
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
Smântină (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		12,16	9,69	10,34	167,53
Carne de vită	80,00	48,00	9,70	3,36	0,00	72,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	40,00
Ceapă	30,00	25,20	0,43	0,00	2,39	10,58
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din mei	1/150		4,43	9,91	28,73	239,36
Mei	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	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	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			32,09	38,32	139,93	985,84
TOTAL PE ZI						1669,12
Prețul dejun+prînz:						28,00
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				