

„COORDONAT”



Eudochia Tcaci

„APROBAT”



**Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentatie
Publică „Bucuria-EL”**

Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii

din instituțiile de învățămînt profesional

din sect. Botanica al mun. Chișinău

pentru sezonul iarnă-primăvară 2023

Chișinău 2023

SĂPTĂMÎNA I LUNI

	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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 nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și arpacaș și smântină (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
Smântină (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Tomate în suc propriu	8.00	7.60	0.05	0.00	0.32	1.37
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20.95	6.72	11.16	149.22
Carne de pui refrigerată	117.00	81.90	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	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
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu unt și brinză tare la cuptor (prelucrare)	1/150		10.48	8.95	38.90	293.90
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Brinză 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	1/50/50		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
SUMA PRÎNZ						14-40 lei
TOTAL			43.46	27.98	149.31	972.74
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Dovlecei înăbușiți	1/100		1.95	3.30	9.07	69.10
Dovlecei	140.00	110/75 gata	1.54	0.40	6.27	29.70
Făină de grâu	3.70	3.70	0.38	0.03	2.75	12.10
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3.00	3.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Sfeclă cu cartofi și smântină (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
Smântină (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Rădăcină de telină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată/frunze de dafin	0,5/1,00	0,5/1,00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125.00	26.73	9.31	6.61	151.57
Pulpă de găină refrigerată	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 grâu	5.00	5.00	0.50	0.05	3.65	17.90
Tomate în suc propriu	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 (în, susan, fl/s)	1/150/20		7.50	14.23	27.30	257.70
Griș orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Semințe (în, susan, floarea soarelui)	15.00	15.00	3.00	10.50	2.50	98.70
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
Pâine	1/70/70		11.97	2.94	67.20	361.90
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70.00	70.00	5.67	0.84	33.60	186.90
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	70.00	70.00	6.30	2.10	33.60	175.00
SUMA PRÎNZ						14.40 lei
TOTAL			33.52	41.82	157.6	1033.78
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1/0.93/1.06/4.1			

SAPTĂMINA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil de		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din varză pechin cu morcov	1/50		0.45	5.01	2.82	62.49
Varză pechină	45.00	36.00	0.29	0.00	1.94	11.16
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	5.00	4.50	0.08	0.01	3.00	1.41
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și paste făinoase	1/250		5.78	4.23	22.21	161.91
Cartofi	67.00	48.24	0.96	0.05	9.17	38.59
Paste făinoase	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	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dafin	1.00	1.00	-	-	-	-
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pește „Merluciu” înăbușit cu legume	1/60/50		7.75	12.05	2.47	90.96
Pește de mare „Hec”	108.34	65.00	11.05	1.11	0.00	51.35
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
Mămăliguță cu unt	1/200/7		6.44	5.80	50.14	260.67
Crupe de malai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	214.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	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	1/70/70		11.97	2.94	67.20	361.90
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70.00	70.00	5.67	0.84	33.60	186.90
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	70.00	70.00	6.30	2.10	33.60	175.00
SUMA PRÎNZ						14.40 lei
TOTAL			32.86	30.03	160.52	1003.19
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 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				
PRÎNZ						
Salată din sfeclă cu caise/prune uscate	1/75		1,23	4,95	16,58	113,35
Sfeclă	73.05	55,5(fiertă)	1.20	0,00	7.80	35.25
Caise/stafide/prune uscate	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 și cartofi și smântână(prelucrare	1/200		1,61	5,06	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
Smântină (grăsimea până 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 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 telină	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
Biftec din carne de porc/bovină	1/50		10,07	5,85	9,95	153,96
Pulpă de porc/bovină(dezosata,degresata,refrigerata)	37.00	22.20	8.72	2.41	0.00	74.90
Lapte 2,5% de grasimi,pasteurizat	11.00	11.00	0.30	0.35	0.52	10.40
Piine de grâu	9.00	9.00	0.43	0.06	4.72	21.00
Pesmeți	5.00	5.00	0.42	0.53	3.57	19.00
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	6.16
Ulei nerafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Piure de cartofi	1/150		3,66	4,60	28,42	164,60
Cartofi	200.00	144.00	3.02	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
Îmâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
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
SUMA PRÎNZ						14,40 lei
TOTAL			25,78	22,56	149,11	973,14
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucid 1:1.1:4.1			

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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
Sieclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
Castraveți murați (1.5gr sare/100gr produs)	15.00	13.95	0.11	0.00	0.42	1.67
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă cu cartofi, leguminoase și smântână (prelucrare termică)	1/250/20		14.20	5.56	17.30	247.62
Cartofi	80.00	57.60	5.10	0.08	5.10	63.90
Leguminoase (fasole)	35.00	34.82	8.01	0.35	9.10	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
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	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
Smântină (grăsimea pină la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Frunze de dafin	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Perisoare cu sos roșu	70/50		13.68	10.50	13.52	201.45
Carne de piept de pui/carne de piept de curcan	30.80	30.80	5.18	2.17	1.48	29.32
Pulpă de bovină fără os	29.40	29.40	5.82	3.64	0.00	55.02
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.028	12.88
Pâine	5.60	5.60	0.17	0.00	0.95	34.16
Sare iodată	2.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Morcov	5.00	5.00	0.07	0.00	0.35	1.65
Ceapă	1.20	1.20	0.03	0.00	0.16	0.85
Ulei nerafinat	2.90	2.90	0.00	2.90	0.00	26.10
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
Sare iodată	0.40	0.40	0.00	0.00	6.20	0.00
Terci viscos din fulgi de ovăz	1/150		2.03	12.87	20.15	189.48
Fulgi de ovăz	49.90	49.90	2.00	10.00	20.10	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	1/50/50		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
SUMA PRÎNZ						14.40 lei
TOTAL			40.14	36.02	129.62	1073.24
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4,04				

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea
PRÎNZ						
Salată din varză Pechină cu morcov și mere	1/50		0.22	5.00	2.30	55.90
Varză pechină	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		12.19	2.45	19.58	187.61
Cartofi	67.00	72.00	0.56	0.03	5.32	88.11
Mazăre uscată	20.00	19.80	1.46	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
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
Verdeții (mărar ,pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Apă	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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		5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci risipit din crupe de hrîșcă cu unt	1/150		2.60	8.94	21.89	279.60
Hrîșcă	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	0.30	0.30	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	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grîu 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
SUMA PRÎNZ						14.40 lei
TOTAL			45.96	34.22	129.97	1092.61
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 0,9:1,1:3,6				

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)	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 nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Zeamă cu țâței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		4.12	3.71	41.53	207.58
Cartofi	138.60	90.00	33.7	0.14	27.30	115.04
Țâței de casă	12.00	12.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	15.00	12.50	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	14.40	10.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Tomate în suc propriu	24.00	24.00	0.28	0.00	1.08	5.28
Ulei rafinat	2.52	2.52	0.00	2.52	0.00	22.68
Rădăcină de țelină	2.21	1.80	0.00	0.00	0.24	1.03
Pătrunjel	1.62	1.56	0.06	0.00	0.13	0.73
Mărar	1.35	1.30	0.03	0.01	0.06	0.43
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână 15% gr. (prelucrare termica)	5.00	5.00	0.14	0.75	1.60	10.30
Chiftele carne de vită/porc/pasăre(degresat dezosat)	1/70/50		10.67	11.22	10.26	121.40
Viță	44.33	38.00	5.37	1.86	0.00	39.90
Ulei nerafinat	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/Sare iodată	8.00/0,5	8.00/0,5	0.08	0.03	0.24	1.52
Cartofi copți cu brinză tare	1/150		7.05	13.96	31.46	242.90
Cartofi	230.00	165.60	3.31	0.17	31.46	132.48
Brinză 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
Țâței (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
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
SUMA PRÎNZ						14.40 lei
TOTAL			31.63	39.23	167.83	1043.55

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp
 ** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

SAPTAMINA II MIERCURI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea
PRINZ						
Salată din cartofi fierți	1/65		1.59	5.01	13.91	55.89
Cartofi	90.00	64.80	1.30	0.06	12.31	3.83
Ulei nerafinat	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
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Borș cu cartofi și varză poaspătă,smântină(prelucrare	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 nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Smântină (grăsimea pină 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
Pește copt cu sos	1/60/50		10.30	12.60	3.52	149.89
Pește	108.34	65.00	11.05	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 grâu fortificată cu Fe și acid folic	10.00	10.00	1.50	0.10	7.40	36.50
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
Terci vâsco din porumb cu unt si cașcaval	1/150/15		2.60	8.94	21.89	335.30
Crupe de malai	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	252.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)/Sare iodată	3.5/0.3	3.5/0.3	0.03	2.87	0.05	27.30
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16.00	15.00	3.51	4.50	0.00	55.70
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	1/50/50		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
SUMA PRINZ						14.40 lei
TOTAL			51.32	40.61	118.60	1028.73
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea
PRÎNZ						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.22	2.00	2.30	28.91
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	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
Ciorbă țărănească și smântână (prelucrare termică)	1/250/10		5.78	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 /Sare iodată	1.35/0.5	1.3/0.5	0.03	0.01	0.06	0.43
Smintină (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	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
Pîine de grîu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
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	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grîu 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
SUMA PRÎNZ						14.40 lei
TOTAL			45.69	15.77	164.08	993.10
			* 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	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea
PRÎNZ					
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5	2.00	3.61	1.14	46.00
Conopidă proaspătă	21.30	11.12	1.19	0.00	11.60
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5.00	5.00	0.70	3.61	33.05
Sare iodată	1.00	0.10	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	1.30
Supă din legume și smântână (prelucrare termică)	1/250	5.18	11.61	24.08	151.34
Cartofi	70.00	50.00	1.01	0.05	40.32
Mazăre conservată	80.00	80.00	4.00	0.16	32.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	6.56
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	18.00
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	3.42
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00
Smântină (grăsimea pină la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	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	72.00
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	44.95
Pâine de grâu. pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.40	0.36	40.00
Ceapă	30.00	25.20	0.43	0.00	10.58
Sare iodată	0.50	0.50	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	212.06
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	27.30
Sare iodată	0.50	0.50	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	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	40.58
Pâine	1/70/70	11.97	2.94	67.20	361.90
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	70.00	70.00	5.67	0.84	186.90
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	70.00	70.00	6.30	2.10	175.00
SUMA PRÎNZ					14.40 lei
TOTAL		32.09	37.76	146.36	1027.39
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4					