

# **MENIUL-MODEL**

**Pentru alimentarea copiilor în**

**Tabăra de odihnă**

## **Prietenia**

**com.Coșnița, r.Dubăsari**

**2023**

I zi							
Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	<b>0,18</b>	<b>149,60</b>	<b>45</b>
<b>1</b>	<b>172,1</b>	<b>169,4495</b>	<b>22,80159</b>	<b>17,724347</b>	<b>20,075135</b>	<b>387,75179</b>	<b>195</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,5</b>	<b>199,3</b>	<b>0,033</b>	<b>0,0099</b>	<b>15,147</b>	<b>53,157</b>	<b>70,2</b>
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	
<b>Piine griu si seara</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>5,85</b>	<b>1,2</b>	<b>33,6</b>	<b>185,1</b>	<b>300</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	200
piine f, seara	20	20	1,8	0,60	9,60	51,60	100
<b>Total</b>	<b>463,6</b>	<b>458,7495</b>	<b>28,80459</b>	<b>35,334247</b>	<b>69,002135</b>	<b>775,60879</b>	<b>610,2</b>
Prinzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Salata din varza proaspata</b>	<b>120,9</b>	<b>101,168</b>	<b>0,823904</b>	<b>5,95512</b>	<b>4,92552</b>	<b>79,71856</b>	<b>18,6</b>
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	
<b>Supa din cartofi cu orez</b>	<b>225,09</b>	<b>175,7166</b>	<b>6,749734</b>	<b>9,646932</b>	<b>30,141778</b>	<b>230,00125</b>	<b>365</b>
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	
<b>Carne inabusita cu sos</b>	<b>169,2</b>	<b>154,738</b>	<b>16,7043</b>	<b>16,546</b>	<b>10,00836</b>	<b>206,53996</b>	<b>18,6</b>
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
<b>Terci din crupa de griu</b>	<b>60</b>	<b>59,5</b>	<b>6</b>	<b>8,695</b>	<b>33,255</b>	<b>251,515</b>	<b>45</b>
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
<b>Suc</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>92,00</b>	
<b>Piine griu si seara</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>5,85</b>	<b>1,2</b>	<b>33,6</b>	<b>185,1</b>	<b>300</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	200
piine f. seara	20	20	1,8	0,60	9,60	51,60	100

<b>Fructe proaspete</b>	<b>117,7</b>	<b>100,045</b>	<b>0,900405</b>	<b>0,40018</b>	<b>10,904905</b>	<b>47,02115</b>	<b>0</b>
visine	117,7	100,045	0,900405	0,40	10,90	47,02	
<b>Total</b>	<b>962,89</b>	<b>861,1676</b>	<b>37,42834</b>	<b>42,443232</b>	<b>144,83556</b>	<b>1091,8959</b>	<b>747,2</b>
<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
laurt	110	110	2,2	3,30	4,40	55,00	
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,966</b>	<b>0,699864</b>	<b>0</b>	<b>3,598164</b>	<b>14,99184</b>	<b>0</b>
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	
<b>Peste inabusit in sos</b>	<b>169,2</b>	<b>108,172</b>	<b>13,35444</b>	<b>13,465644</b>	<b>3,8532</b>	<b>218,52392</b>	<b>85</b>
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
<b>Pireu din cartofi</b>	<b>270</b>	<b>197,2</b>	<b>3,804</b>	<b>8,3872</b>	<b>35,658</b>	<b>224,56</b>	<b>395</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,5</b>	<b>199,3</b>	<b>0,033</b>	<b>0,0099</b>	<b>15,147</b>	<b>53,157</b>	<b>70,2</b>
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	
<b>Piine griu si secara</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>5,85</b>	<b>1,2</b>	<b>33,6</b>	<b>185,1</b>	<b>300</b>
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
<b>Total</b>	<b>817,06</b>	<b>674,638</b>	<b>23,7413</b>	<b>23,062744</b>	<b>91,856364</b>	<b>696,33276</b>	<b>850,2</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Chefir	200	200	6	0,10	6,00	92,00	
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2553,55</b>	<b>2304,555</b>	<b>98,17424</b>	<b>104,24022</b>	<b>316,09406</b>	<b>2710,8375</b>	<b>2207,6</b>

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. laurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adăug de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, 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**

<b>Dejun</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	<b>0,18</b>	<b>149,60</b>	<b>45</b>
<b>Terci din crupa de orez</b>	<b>125,00</b>	<b>125,00</b>	<b>4,62</b>	<b>6,30</b>	<b>32,85</b>	<b>113,80</b>	<b>115,00</b>
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	
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>199,00</b>	<b>197,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>15,01</b>	<b>52,72</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Pâine griu si seara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f, seara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
<b>Total</b>	<b>414,00</b>	<b>412,80</b>	<b>10,61</b>	<b>23,91</b>	<b>81,64</b>	<b>501,22</b>	<b>530,20</b>
<b>Prânzul</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Sfecla fiarta</b>	<b>100,00</b>	<b>80,00</b>	<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>8,64</b>	<b>34,40</b>	<b>0,00</b>
sfecla	100	80	1,36	0	8,64	34,4	
<b>Rasolnic</b>	<b>225,03</b>	<b>179,94</b>	<b>3,79</b>	<b>8,22</b>	<b>29,01</b>	<b>197,18</b>	<b>368,60</b>
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	
<b>Gulas din vita</b>	<b>112,00</b>	<b>89,05</b>	<b>11,76</b>	<b>11,90</b>	<b>1,72</b>	<b>165,04</b>	<b>18,60</b>
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
<b>Terci din hrisca</b>	<b>77,32</b>	<b>76,65</b>	<b>7,79</b>	<b>9,53</b>	<b>39,41</b>	<b>303,40</b>	<b>45,00</b>
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
<b>Suc</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	
<b>Pâine griu si seara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f, seara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
<b>Fructe proaspete</b>	<b>105,00</b>	<b>73,50</b>	<b>0,74</b>	<b>0,22</b>	<b>16,17</b>	<b>65,42</b>	<b>0,00</b>
Banane	105	73,5	0,74	0,2205	16,17	65,415	
<b>Total</b>	<b>889,35</b>	<b>769,13</b>	<b>31,69</b>	<b>31,07</b>	<b>150,56</b>	<b>1042,53</b>	<b>732,20</b>
<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
laurt	110	110	2,20	3,3	4,4	55	

<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	20	20	0,12	16,4	0,18	149,6	45
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>100,00</b>	<b>94,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>3,39</b>	<b>14,13</b>	<b>0,00</b>
rosii	50	47,5	0,29	0	1,995	8,55	
castraveti	50	46,5	0,37	0	1,395	5,58	
<b>Chiftelute din carne de pui</b>	<b>105,00</b>	<b>104,20</b>	<b>16,80</b>	<b>16,66</b>	<b>11,95</b>	<b>218,73</b>	<b>225,00</b>
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
<b>Cartofi fierti</b>	<b>200,00</b>	<b>146,80</b>	<b>2,80</b>	<b>8,34</b>	<b>26,08</b>	<b>184,24</b>	<b>395,00</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>199,00</b>	<b>197,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>15,01</b>	<b>52,72</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Piine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>694,00</b>	<b>632,80</b>	<b>26,24</b>	<b>42,60</b>	<b>90,21</b>	<b>804,53</b>	<b>1035,20</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Chiflă</b>	40	40	4,00	0,64	<b>20</b>	<b>102,8</b>	
<b>Chefir</b>	200	200	6,00	0,10	6	92	
<b>Total</b>	<b>240,00</b>	<b>240,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,74</b>	<b>26,00</b>	<b>194,80</b>	<b>0,00</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2347,35</b>	<b>2164,73</b>	<b>80,74</b>	<b>101,61</b>	<b>352,81</b>	<b>2598,08</b>	<b>2297,60</b>

Notă: Pâinea utilizată este 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 adăugare de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, biscuiții, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 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.

### III zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Brinza ch.tare gr 45%</b>	<b>20</b>	<b>19,2</b>	<b>4,99</b>	<b>5,184</b>	<b>0</b>	<b>74,496</b>	<b>10</b>
<b>Supa de lapte cu macaroane</b>	<b>214,00</b>	<b>214,00</b>	<b>7,71</b>	<b>3,69</b>	<b>48,13</b>	<b>253,64</b>	<b>85,00</b>
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	
<b>Ceai</b>	<b>196,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,85</b>	<b>52,20</b>	<b>70,20</b>
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
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>500,00</b>	<b>499,20</b>	<b>18,55</b>	<b>10,08</b>	<b>96,58</b>	<b>565,44</b>	<b>465,20</b>
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Salata din varza proaspata</b>	<b>100,00</b>	<b>84,00</b>	<b>0,68</b>	<b>4,96</b>	<b>4,03</b>	<b>65,94</b>	<b>18,60</b>
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	
<b>Supa din cartofi cu mazare</b>	<b>157,00</b>	<b>124,23</b>	<b>4,28</b>	<b>8,13</b>	<b>20,40</b>	<b>169,69</b>	<b>375,00</b>
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
<b>Carne inabusit cu sos</b>	<b>155,00</b>	<b>143,40</b>	<b>16,53</b>	<b>16,56</b>	<b>9,01</b>	<b>201,84</b>	<b>18,60</b>
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
<b>Terci din crupa de griu</b>	<b>60,00</b>	<b>59,50</b>	<b>6,00</b>	<b>8,70</b>	<b>33,26</b>	<b>251,52</b>	<b>110,00</b>
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
<b>Compot din mere</b>	<b>81,00</b>	<b>73,08</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>21,41</b>	<b>79,50</b>	<b>170,00</b>
mere	66	58,08	0,23	0	6,56304	27,2976	100
zahar	15	15	0,00	0	14,85	52,2	70
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>60,00</b>	<b>48,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,14</b>	<b>4,32</b>	<b>18,72</b>	<b>100,00</b>
persici	60	48	0,43	0,144	4,32	18,72	100
<b>Total</b>	<b>683,00</b>	<b>602,21</b>	<b>34,01</b>	<b>39,69</b>	<b>126,03</b>	<b>972,30</b>	<b>1092,20</b>

<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
laurt	110	110	2,20	3,3	4,4	55	500
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>55</b>	<b>500</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>100,00</b>	<b>94,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>3,39</b>	<b>14,13</b>	<b>0,00</b>
rosii	50	47,5	0,29	0	1,995	8,55	
castraveti	50	46,5	0,37	0	1,395	5,58	
<b>Pirjoala din carne de pui</b>	<b>80,00</b>	<b>80,00</b>	<b>15,60</b>	<b>11,55</b>	<b>4,50</b>	<b>134,20</b>	<b>15,00</b>
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
<b>Pireu din cartofi</b>	<b>197,00</b>	<b>144,64</b>	<b>2,75</b>	<b>8,33</b>	<b>25,67</b>	<b>182,51</b>	<b>395,00</b>
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
<b>Budincea din brinza</b>	<b>140,00</b>	<b>137,40</b>	<b>21,46</b>	<b>12,54</b>	<b>1,37</b>	<b>266,08</b>	<b>100,00</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>196,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,85</b>	<b>52,20</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Piine griu si seara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,6	24	133,5	200
piine f. seara	20	20	1,80	0,6	9,6	51,6	100
<b>Total</b>	<b>783,00</b>	<b>722,04</b>	<b>46,32</b>	<b>33,62</b>	<b>83,39</b>	<b>834,22</b>	<b>880,20</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2276,00</b>	<b>2133,45</b>	<b>107,08</b>	<b>86,79</b>	<b>316,39</b>	<b>2518,96</b>	<b>2937,60</b>

Notă: Pâinea utilizată este din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de seară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se folosește ulei nerafinat de floarea soarelui. Iaurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adăug de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, sucul 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.

## IV zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Brinza ch.tare gr 45%</b>	<b>20,88</b>	<b>20,0448</b>	<b>5,21</b>	<b>5,41</b>	<b>0</b>	<b>77,77382</b>	<b>10</b>
<b>Terci din crupa de ovas</b>	<b>170,00</b>	<b>169,95</b>	<b>8,97</b>	<b>9,00</b>	<b>52,56</b>	<b>264,48</b>	<b>115,00</b>
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	
<b>Lapte fiert</b>	<b>220,50</b>	<b>218,30</b>	<b>6,03</b>	<b>4,01</b>	<b>25,15</b>	<b>157,16</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>481,38</b>	<b>478,29</b>	<b>26,07</b>	<b>19,62</b>	<b>111,31</b>	<b>684,51</b>	<b>425,00</b>
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,97</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Borş cu varză proaspătă</b>	<b>245,30</b>	<b>197,14</b>	<b>3,08</b>	<b>9,02</b>	<b>19,83</b>	<b>168,46</b>	<b>378,60</b>
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
<b>Gulaş din carne de gaina</b>	<b>217,20</b>	<b>202,99</b>	<b>27,13</b>	<b>18,99</b>	<b>12,96</b>	<b>248,15</b>	<b>18,60</b>
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
<b>Terci din hrisca</b>	<b>78,00</b>	<b>77,32</b>	<b>7,87</b>	<b>9,55</b>	<b>39,81</b>	<b>305,71</b>	<b>45,00</b>
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
<b>Compot din mere</b>	<b>90,00</b>	<b>81,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>22,31</b>	<b>83,22</b>	<b>70,00</b>
mere	75	66	0,26	0,00	7,458	31,02	
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>118,00</b>	<b>100,30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>14,64</b>	<b>61,18</b>	<b>0,00</b>
Cirese	118	100,3	1,00	0,30	14,6438	61,183	
<b>Total</b>	<b>924,86</b>	<b>828,71</b>	<b>45,89</b>	<b>39,05</b>	<b>146,74</b>	<b>1066,82</b>	<b>812,20</b>



<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45	
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>105</b>	<b>1,05</b>	<b>0,315</b>	<b>23,1</b>	<b>93,45</b>	<b>0</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Sfecla fiarta</b>	<b>125,00</b>	<b>100,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,00</b>	<b>10,80</b>	<b>43,00</b>	<b>0,00</b>
sfecla	125	100	1,70	0,00	10,8	43	
<b>Pirjoala din carne de pui</b>	<b>149,00</b>	<b>148,04</b>	<b>27,20</b>	<b>16,10</b>	<b>14,97</b>	<b>233,26</b>	<b>225,00</b>
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
<b>Pireu din mazare despicata</b>	<b>85,00</b>	<b>84,60</b>	<b>18,34</b>	<b>4,90</b>	<b>42,23</b>	<b>287,34</b>	<b>45,00</b>
mazare	80	79,6	18,31	0,80	42,188	249,944	
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>630,50</b>	<b>601,94</b>	<b>53,12</b>	<b>22,21</b>	<b>116,75</b>	<b>801,86</b>	<b>640,20</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>laurt</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>2,20</b>	<b>3,30</b>	<b>4,4</b>	<b>55</b>	
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2296,74</b>	<b>2123,95</b>	<b>128,33</b>	<b>84,49</b>	<b>402,30</b>	<b>2701,64</b>	<b>1877,40</b>

Notă: Pâinea utilizată este 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 adaos de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, suc de fructe 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**

<b>Dejun</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	0,18	149,6	45
<b>Terci din crupa de griu</b>	<b>155,00</b>	<b>154,70</b>	<b>6,62</b>	<b>10,50</b>	<b>39,84</b>	<b>285,03</b>	<b>45,00</b>
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	
<b>Ceai</b>	<b>196,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,85</b>	<b>52,20</b>	<b>0,20</b>
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	
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>441,00</b>	<b>440,70</b>	<b>12,59</b>	<b>28,10</b>	<b>88,47</b>	<b>671,93</b>	<b>390,20</b>
<b>Prînzul</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,97</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Borş cu varză proaspătă</b>	<b>245,30</b>	<b>197,14</b>	<b>3,08</b>	<b>9,02</b>	<b>19,83</b>	<b>168,46</b>	<b>378,60</b>
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
<b>Pilav cu carne de gaina</b>	<b>249,20</b>	<b>235,39</b>	<b>26,09</b>	<b>19,94</b>	<b>48,52</b>	<b>451,55</b>	<b>18,60</b>
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
<b>Suc</b>	<b>200</b>	<b>200</b>		<b>22,00</b>			
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>150,00</b>	<b>150,00</b>	<b>12,69</b>	<b>2,88</b>	<b>72,00</b>	<b>395,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>111,00</b>	<b>95,46</b>	<b>0,95</b>	<b>0,38</b>	<b>10,50</b>	<b>45,82</b>	<b>0,00</b>
caise	111	95,46	0,95	0,38	10,5006	45,8208	
<b>Total</b>	<b>1061,86</b>	<b>977,95</b>	<b>43,51</b>	<b>54,22</b>	<b>154,45</b>	<b>1075,93</b>	<b>697,20</b>
<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
Covrigei	30	30	3,30	0,90	23,7	96	

<b>Total</b>	<b>140,00</b>	<b>140,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,20</b>	<b>28,10</b>	<b>151,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	0,18	149,6	45
<b>Salata din varza proaspata, castraveti, rosii</b>	<b>119,65</b>	<b>106,10</b>	<b>0,81</b>	<b>4,97</b>	<b>4,65</b>	<b>66,78</b>	<b>18,60</b>
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	
<b>Cartofi inabusiti cu carne de pui</b>	<b>415,42</b>	<b>341,01</b>	<b>29,95</b>	<b>21,11</b>	<b>43,50</b>	<b>391,91</b>	<b>368,60</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>0,20</b>
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	
<b>Pâine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>826,57</b>	<b>736,41</b>	<b>36,76</b>	<b>43,68</b>	<b>97,07</b>	<b>846,54</b>	<b>732,40</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>laurt</b>	110	110	<b>2,20</b>	<b>3,30</b>	4,4	55	
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2579,43</b>	<b>2405,07</b>	<b>100,57</b>	<b>133,50</b>	<b>372,49</b>	<b>2800,40</b>	<b>1819,80</b>

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de secară. Sarea este iodată. Pentru asezonarea 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% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, 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)
<b>Brinza ch.tare gr 45%</b>	<b>20,88</b>	<b>20,0448</b>	<b>5,21</b>	<b>5,41</b>	<b>0</b>	<b>77,77382</b>	<b>10</b>
<b>Supa de lapte cu macaroane</b>	<b>214,00</b>	<b>214,00</b>	<b>7,71</b>	<b>3,69</b>	<b>48,13</b>	<b>253,64</b>	<b>85,00</b>
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	
<b>Ceai</b>	<b>196,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,85</b>	<b>52,20</b>	<b>70,20</b>
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
<b>Pâine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>500,88</b>	<b>500,04</b>	<b>18,77</b>	<b>10,30</b>	<b>96,58</b>	<b>568,71</b>	<b>465,20</b>
Prânzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Salata din varza proaspata, castraveti</b>	<b>119,90</b>	<b>100,17</b>	<b>0,82</b>	<b>4,97</b>	<b>4,93</b>	<b>70,73</b>	<b>18,60</b>
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	
<b>Supa din cartofi cu mazare</b>	<b>200,95</b>	<b>156,92</b>	<b>4,92</b>	<b>8,17</b>	<b>25,65</b>	<b>192,39</b>	<b>365,00</b>
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	
<b>Carne inabusit cu sos</b>	<b>217,20</b>	<b>202,99</b>	<b>27,00</b>	<b>18,98</b>	<b>12,91</b>	<b>247,63</b>	<b>3,60</b>
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
<b>Pireu din cartofi</b>	<b>270,00</b>	<b>197,20</b>	<b>3,80</b>	<b>8,39</b>	<b>35,66</b>	<b>224,56</b>	<b>395,00</b>
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
<b>Compot din mere</b>	<b>90,00</b>	<b>81,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>22,31</b>	<b>83,22</b>	<b>70,00</b>
mere	75	66	0,26	0,00	7,458	31,02	
zahar	15	15	0,00	0,00	14,85	52,2	70
<b>Pâine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>58,85</b>	<b>50,02</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>7,30</b>	<b>30,51</b>	<b>0,00</b>
cirese	58,85	50,0225	0,50	0,15	7,303285	30,51373	
<b>Total</b>	<b>1026,90</b>	<b>858,30</b>	<b>43,16</b>	<b>41,85</b>	<b>142,35</b>	<b>1034,15</b>	<b>1152,20</b>

<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
<b>Total</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	0,18	149,6	45
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,97</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Pirjoala din carne de pui</b>	<b>149,00</b>	<b>148,04</b>	<b>27,20</b>	<b>16,10</b>	<b>14,97</b>	<b>233,26</b>	<b>225,00</b>
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
<b>Terci din hrisca</b>	<b>78,00</b>	<b>77,32</b>	<b>7,87</b>	<b>9,55</b>	<b>39,81</b>	<b>305,71</b>	<b>45,00</b>
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Piine griu si seara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. seara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
<b>Total</b>	<b>624,86</b>	<b>614,63</b>	<b>41,77</b>	<b>43,26</b>	<b>107,30</b>	<b>941,81</b>	<b>685,20</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Chiflă</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,00</b>	<b>0,64</b>	20	102,8	
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>0,64</b>	<b>20</b>	<b>102,8</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2392,64</b>	<b>2212,97</b>	<b>113,70</b>	<b>96,15</b>	<b>372,23</b>	<b>2739,48</b>	<b>2302,60</b>

Notă: Pâinea utilizată este din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și piine de seară. Sarea este iodată. Pentru aseasonarea salatelor se folosește ulei nerafinat de floarea soarelui. Iaurtul, chefirul și bifidoc natural 2,6% fără adaos de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, suc de fructe 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.

## VII zi

Dejun	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	<b>0,18</b>	<b>149,6</b>	<b>45</b>
<b>Budinda din brinza</b>	<b>172,10</b>	<b>169,45</b>	<b>22,80</b>	<b>17,72</b>	<b>20,08</b>	<b>387,75</b>	<b>240,00</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Piine griu si seara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f, seara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
<b>Total</b>	<b>463,60</b>	<b>458,75</b>	<b>28,80</b>	<b>35,33</b>	<b>69,00</b>	<b>775,61</b>	<b>655,20</b>
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Salata din varza proaspata</b>	<b>120,90</b>	<b>101,17</b>	<b>0,82</b>	<b>5,96</b>	<b>4,93</b>	<b>79,72</b>	<b>18,60</b>
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	
<b>Supa din cartofi cu orez</b>	<b>205,09</b>	<b>160,72</b>	<b>3,63</b>	<b>8,33</b>	<b>29,24</b>	<b>212,15</b>	<b>365,00</b>
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	
<b>Carne inabusita cu sos</b>	<b>170,20</b>	<b>155,74</b>	<b>16,70</b>	<b>16,55</b>	<b>10,01</b>	<b>206,54</b>	<b>22,20</b>
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
<b>Terci din crupa de griu</b>	<b>60,00</b>	<b>59,50</b>	<b>6,00</b>	<b>8,70</b>	<b>33,26</b>	<b>251,52</b>	<b>45,00</b>
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
<b>Suc</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	
<b>Piine griu si seara</b>	<b>125,00</b>	<b>125,00</b>	<b>10,58</b>	<b>2,40</b>	<b>60,00</b>	<b>329,25</b>	<b>300,00</b>
piine f griu	75	75	6,08	0,90	36	200,25	200
piine f, seara	50	50	4,50	1,50	24	129	100
<b>Fructe proaspete</b>	<b>111,00</b>	<b>97,68</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>11,04</b>	<b>45,91</b>	<b>0,00</b>

mere	111	97,68	0,39	0,00	11,03784	45,9096	
<b>Total</b>	<b>992,19</b>	<b>899,80</b>	<b>38,52</b>	<b>41,92</b>	<b>170,47</b>	<b>1217,08</b>	<b>750,80</b>
<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Biscuiti	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8	
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
<b>Total</b>	<b>140,00</b>	<b>140,00</b>	<b>4,66</b>	<b>6,15</b>	<b>26,60</b>	<b>182,80</b>	<b>0,00</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,97</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Peste inabusit in sos</b>	<b>169,20</b>	<b>108,17</b>	<b>13,35</b>	<b>13,47</b>	<b>3,85</b>	<b>218,52</b>	<b>85,00</b>
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
<b>Pireu din cartofi</b>	<b>270,00</b>	<b>197,20</b>	<b>3,80</b>	<b>8,39</b>	<b>35,66</b>	<b>224,56</b>	<b>395,00</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Piine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>817,06</b>	<b>674,64</b>	<b>23,74</b>	<b>23,06</b>	<b>91,86</b>	<b>696,33</b>	<b>850,20</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2612,85</b>	<b>2373,19</b>	<b>101,73</b>	<b>106,57</b>	<b>363,93</b>	<b>2963,83</b>	<b>2256,20</b>

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% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, 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**

<b>Dejun</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	<b>0,18</b>	<b>149,6</b>	<b>45</b>
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Piine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>291,50</b>	<b>289,30</b>	<b>6,00</b>	<b>17,61</b>	<b>48,93</b>	<b>387,86</b>	
<b>Prînzul</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,97</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Borş cu varză proaspătă</b>	<b>245,30</b>	<b>197,14</b>	<b>3,08</b>	<b>9,02</b>	<b>19,83</b>	<b>168,46</b>	<b>378,60</b>
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
<b>Gulaş din carne de gaina</b>	<b>217,20</b>	<b>202,99</b>	<b>27,13</b>	<b>18,99</b>	<b>12,96</b>	<b>248,15</b>	<b>18,60</b>
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
<b>Macaroane fierte cu unt</b>	<b>105,00</b>	<b>105,00</b>	<b>10,03</b>	<b>5,40</b>	<b>74,05</b>	<b>397,40</b>	<b>60,00</b>
Macaroane	100	100	10,00	1,30	74	360	15
unt	5	5	0,03	4,10	0,045	37,4	45
<b>Suc</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	
<b>Piine griu si secara</b>	<b>150,00</b>	<b>150,00</b>	<b>12,69</b>	<b>2,88</b>	<b>72,00</b>	<b>395,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>118</b>	<b>100,3</b>	<b>1,003</b>	<b>0,3009</b>	<b>14,6438</b>	<b>61,183</b>	<b>0</b>
Cirese	118	100,3	1,00	0,30	14,6438	61,183	
<b>Total</b>	<b>1141,86</b>	<b>1055,39</b>	<b>55,03</b>	<b>36,59</b>	<b>219,07</b>	<b>1377,29</b>	<b>757,20</b>
<b>Chindii</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
<b>Total</b>	<b>110,00</b>	<b>110,00</b>	<b>2,20</b>	<b>3,30</b>	<b>4,40</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>



<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	<b>0,18</b>	<b>149,6</b>	<b>45</b>
<b>Pirjoala din carne de pui</b>	<b>149,00</b>	<b>148,04</b>	<b>27,20</b>	<b>16,10</b>	<b>14,97</b>	<b>233,26</b>	<b>225,00</b>
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
<b>Terci din hrisca</b>	<b>78,00</b>	<b>77,32</b>	<b>7,87</b>	<b>9,55</b>	<b>39,81</b>	<b>305,71</b>	<b>45,00</b>
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Piine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>518,50</b>	<b>514,66</b>	<b>41,07</b>	<b>43,26</b>	<b>103,70</b>	<b>926,82</b>	<b>685,20</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2261,86</b>	<b>2169,35</b>	<b>110,30</b>	<b>100,85</b>	<b>382,10</b>	<b>2838,97</b>	<b>1442,40</b>

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 adăugare de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, biscuiți, covrigei, chifle fără grăsimi hidrogenizate, suc de fructe 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)
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	<b>0,18</b>	<b>149,6</b>	<b>45</b>
<b>Terci din crupa de orez</b>	<b>125,30</b>	<b>125,00</b>	<b>4,62</b>	<b>6,30</b>	<b>32,84</b>	<b>223,29</b>	<b>115,00</b>
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	
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>117,00</b>	<b>117,00</b>	<b>3,40</b>	<b>2,28</b>	<b>20,93</b>	<b>108,78</b>	<b>70,00</b>
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	
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70</b>	<b>5,85</b>	<b>33,60</b>			
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
<b>Biscuiti</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,46</b>	<b>2,85</b>	<b>22,2</b>	<b>127,8</b>	
<b>Total</b>	<b>362,30</b>	<b>362,00</b>	<b>16,45</b>	<b>61,43</b>	<b>76,15</b>	<b>609,47</b>	<b>230,00</b>
Prînzul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Chiparus copt</b>	<b>133,35</b>	<b>100,0125</b>	<b>1,000125</b>	<b>0</b>	<b>6,00075</b>	<b>30,00375</b>	<b>0</b>
chiparus	133,35	100,0125	1,00	0,00	6,00075	30,00375	
<b>Rasolnic ca la Leningrad</b>	<b>286,06</b>	<b>225,03</b>	<b>4,67</b>	<b>8,26</b>	<b>36,53</b>	<b>229,49</b>	<b>368,60</b>
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	
<b>Gulas din vita</b>	<b>144,15</b>	<b>114,00</b>	<b>15,63</b>	<b>15,19</b>	<b>2,07</b>	<b>212,88</b>	<b>18,60</b>
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
<b>Terci din hrisca</b>	<b>78,00</b>	<b>77,32</b>	<b>7,87</b>	<b>9,55</b>	<b>39,81</b>	<b>305,71</b>	<b>45,00</b>
hrisca	68	67,32	7,81	1,35	39,7188	230,9076	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
<b>Suc</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	
<b>Pîine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>150,00</b>	<b>105,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,32</b>	<b>23,10</b>	<b>93,45</b>	<b>0,00</b>
Banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45	
<b>Total</b>	<b>1061,56</b>	<b>891,36</b>	<b>36,47</b>	<b>34,52</b>	<b>163,11</b>	<b>1148,63</b>	<b>732,20</b>
Chindii	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)

laurt	110	110	2,20	3,30	4,4	55	
<b>Total</b>	<b>110,00</b>	<b>110,00</b>	<b>2,20</b>	<b>3,30</b>	<b>4,40</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Unt</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>16,40</b>	<b>0,18</b>	<b>149,6</b>	<b>45</b>
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,97</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Chiftelute din carne de gaina</b>	<b>156,00</b>	<b>155,04</b>	<b>27,22</b>	<b>21,06</b>	<b>15,03</b>	<b>278,59</b>	<b>225,00</b>
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
<b>Cartofi fierti</b>	<b>273,90</b>		<b>3,80</b>	<b>36,10</b>			
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Pâine griu si seara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
piine f griu	50	50	4,05	0,60	24	133,5	200
piine f. seara	20	20	1,80	0,60	9,6	51,6	100
<b>Total</b>	<b>827,76</b>	<b>544,31</b>	<b>37,72</b>	<b>74,77</b>	<b>67,55</b>	<b>681,44</b>	<b>640,20</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Chiflă</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,00</b>	<b>0,64</b>	<b>20</b>	<b>102,8</b>	
<b>Chefir</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	
<b>Total</b>	<b>240,00</b>	<b>240,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,74</b>	<b>26,00</b>	<b>194,80</b>	<b>0,00</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2601,62</b>	<b>2147,66</b>	<b>102,84</b>	<b>174,75</b>	<b>337,21</b>	<b>2689,34</b>	<b>1602,40</b>

Notă: Pâinea utilizată reste din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și pâine de seară. 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% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, 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.

**X zi**

	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)
<b>Dejun</b>							
<b>Brinza ch.tare gr 45%</b>	<b>20,88</b>	<b>20,0448</b>	<b>5,21</b>	<b>5,41</b>	<b>0</b>	<b>77,77382</b>	<b>10</b>
<b>Terci din crupa de gris</b>	<b>172,00</b>	<b>171,85</b>	<b>7,06</b>	<b>6,75</b>	<b>42,79</b>	<b>255,43</b>	<b>115,00</b>
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	
<b>Ceai</b>	<b>196,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,85</b>	<b>52,20</b>	<b>70,20</b>
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
<b>Pâine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>458,88</b>	<b>457,89</b>	<b>18,12</b>	<b>13,36</b>	<b>91,24</b>	<b>570,50</b>	<b>495,20</b>
<b>Prânzul</b>							
<b>Rosii, casraveti</b>	<b>106,36</b>	<b>99,97</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,00</b>
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	
<b>Borș cu varză proaspătă</b>	<b>244,30</b>	<b>196,14</b>	<b>3,08</b>	<b>9,02</b>	<b>19,83</b>	<b>168,46</b>	<b>375,00</b>
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
<b>Gulaș din carne de gaina</b>	<b>217,20</b>	<b>202,99</b>	<b>27,13</b>	<b>18,99</b>	<b>12,96</b>	<b>248,15</b>	<b>18,60</b>
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
<b>Terci din crupa de porumb</b>	<b>60,00</b>	<b>59,75</b>	<b>5,04</b>	<b>10,19</b>	<b>33,42</b>	<b>236,49</b>	<b>45,00</b>
porumb	50	49,75	4,98	1,99	33,3325	161,6875	
unt	10	10	0,06	8,20	0,09	74,8	45
<b>Suc</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	
<b>Pâine griu si secara</b>	<b>150,00</b>	<b>150,00</b>	<b>12,69</b>	<b>2,88</b>	<b>72,00</b>	<b>395,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Fructe proaspete</b>	<b>111,00</b>	<b>95,46</b>	<b>0,95</b>	<b>0,38</b>	<b>10,50</b>	<b>45,82</b>	<b>0,00</b>
caise	111	95,46	0,95	0,38	10,5006	45,8208	
<b>Total</b>	<b>1088,86</b>	<b>1004,30</b>	<b>49,99</b>	<b>41,46</b>	<b>174,31</b>	<b>1201,02</b>	<b>738,60</b>
<b>Chindii</b>							
	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	
<b>Total</b>	<b>140,00</b>	<b>140,00</b>	<b>4,66</b>	<b>6,15</b>	<b>26,60</b>	<b>182,80</b>	<b>0,00</b>
<b>Cina</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
<b>Salata din varza proaspata, castraveti, rosii</b>	<b>119,65</b>	<b>106,10</b>	<b>0,97</b>	<b>4,97</b>	<b>4,71</b>	<b>67,43</b>	<b>18,60</b>
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	
<b>Cartofi inabusiti cu carne de pui</b>	<b>413,42</b>	<b>339,01</b>	<b>29,95</b>	<b>19,13</b>	<b>43,50</b>	<b>373,93</b>	<b>368,60</b>
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
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>201,50</b>	<b>199,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,15</b>	<b>53,16</b>	<b>70,20</b>
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	
<b>Pâine griu si secara</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	<b>5,85</b>	<b>1,20</b>	<b>33,60</b>	<b>185,10</b>	<b>300,00</b>
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
<b>Total</b>	<b>804,57</b>	<b>714,41</b>	<b>36,80</b>	<b>25,31</b>	<b>96,96</b>	<b>679,61</b>	<b>757,40</b>
<b>Cina 2</b>	<b>Brutto</b>	<b>Netto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea calorică</b>	<b>Norma la un copil (g)</b>
Chefir	200	200	6,00	0,10	6	92	
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>2692,31</b>	<b>2516,61</b>	<b>115,57</b>	<b>86,38</b>	<b>395,10</b>	<b>2725,92</b>	<b>1991,20</b>

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 adaos de zahăr și fructe, laptele 2,5-3,2% grăsime, cașcavalul 45% grăsime, 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.