

COORDONAT
Şef CSP Chisinau

E. TCACI

" " 2024

APROBAT
Director „Valiton Com” SRL
M. Siminică

" " 2024



Meniu model pentru perioada iarnă- primăvară anul 2025 pentru cantina Şcolii profesionale nr.4

(prânzuri)

* Apertaj zilnic de apă caldă la 50-60 ml/kg corp
- Raportul proteino-glucidic de 1:0.9-1

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 toaiă	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și arpacaș și smîntînă (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
Smîntînă (grăsimea pînă 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
Came de pui	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 termică)	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 cli 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
Compotdin 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
TOTAL		43,46		27,98	149,31	972,74
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		•• Raportul proteine/glucide/lipide 1:0.9:4				

SĂPTĂMÎNA I MARȚI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Morcov sotat cu unt	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
Sfeclnic cu cartofi și smântină (prelucrare termic)	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	930	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 țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
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	931	6,61	151,57
Pulpă de găină	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101,92
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	830
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 (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	14,23	2730	257,70
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in.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	1/50/50	8,55		2,1(1	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			33,52	41,82	157,6	908,98
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 m				
		** Raportul proteine/glucide/lipidel:			0.93:1.06:4.1	

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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
Supă cu cartofi și cu tăieței de casă și smântină prelucrată termic)	1/250/20		3,86	233	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	2220	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	423
Smântină (grăsimea pină la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Tomate in suc propriu	20,00	19.00	0,11	0,00	0,80	3,42
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	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește „Macrou ” înăbușit cu legume	1/60/50		7,75	12,05	2,47	90,96
Pește de mare „Macrou ”	108,34	65,00	11,05	1.11	0,00	5135
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
Terci vîscos arpneaș	1/150		5,96	336	33,18	30234
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 %)	330	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	1/50/50	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
TOTAL			27,04	24,85	129,90	1005.93
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipidel:1:1:3,6				

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din sfeclă cu caise	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	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 preiucrare termic	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
Smântână (grăsimea pină 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
Pîrjoală din pește	1/60		9,92	7,54	7,20	160,40
Pește de mare „Macrou’	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Pîine de griu	15,00	15,00	1,20	0,18	7,20	40,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	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
Lămîie(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 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
TOTAL			25,63	24,25	146,36	979,58
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		*• Raportul proteine/glucid 1:1,1:4,1				

SĂPTĂMÎNA I VINERI

SĂPTĂMÎNA I VINERI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		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
Sfeclă	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 smântină (prelucrate termic)	1/250/20		14,20	5,56	1730	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
Verdeață (mărar.pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smântină (grăsimea până 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
Carne de bovină/porc înăbușită în sos	1/50	-	12,99	15,57	623	234,58
Carne de bovină (pulpă fără os)	80,00	48,00	12,13	9,92	0,00	149,60
Ulei nerafinat	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
Terci vâcos 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	2339	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
TOTAL			39,45	41,09	122,33	1106,37
		* 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 calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din varză proaspătă	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 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 nerafinat	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
Verdeață (mărar ,pătrunjel)	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	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 nerafinat	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 vâscos din fulgi de ovăz	1/150		2,04	14,10	20,17	201,18
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
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	1/50/50	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			45,40	39,38	128,25	1014,19
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipidel:				0,9:1,1:3,6

SĂPTĂMÎNA II MARTI

SĂPTĂMÎNA II MARTI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		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
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 nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	>			
Chifteluțe carne de vită/porc/pasăre	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 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 brînză tare	1/200/20		7,05	13,96	31,46	317,92
Cartofi	250,00	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,00	19,20	1,38	1,44	0,00	74,46
Ulei nerafinat	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
Lămîie (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
TOTAL			33,29	39,75	148,51	910,99
		* 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		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Salată din cartofi	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, smântână (prelucrată 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 nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Smântână (grăsimea până 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
Peste 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 viscos din crupe (hrișcă, orez)	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 %)/Sare iodată	3.5/0,3	3,5/0,3	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	6146
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 tăină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			51,32	40,61	118,60	973,03
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			k Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

SĂPTĂMÎNA II JOI

SĂPTĂMÎNA II JOI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medic zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
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
Cartoft	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 nerafinat	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
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	1/60		13,21	5,39	7.92	140,38
Came 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 nerafinat	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	w	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
TOTAL			45,69	15.77	164,08	993.10
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		* Raportul proteine/glucide/lipide				01:01:04

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