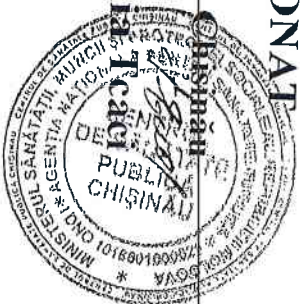


COORDONAT

Şef CSP mun. Chişinău

Dna Eudochia Tcacă



19 12 2019

APROBAT

Şef DETS sec. Buicani

Dn I Ion Vrînceanu



19.09.2019

MENIU - MODEL

pentru copii din instituţiile de educaţie timpurie din sectorul Buicani pentru anul 2019 – 2020
Sezon (iarnă – primăvară)

Meniuri model pentru copii din instituțiile de educație timpurie (3-7ani)
cu regim de activitate de 12-24 ore
din sectorul Buiucani pentru anul 2019 - 2020
Sezon (iarnă - primăvară)

PRIMA ZI - LUNI

Dejun

Terci din mei cu dovleac/stafide/măr/semințe:		180	235	190	6,82	7,42	45,03	270,57
mei			30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27
dovleac			50	35	0,35		2,1	9,1
1	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lapte 2.5%		130	100	3	2	5	52
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu lămâie:								
2	lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	zahăr		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		10	10			9,9	34,8
	Tartina cu unt		0,2	0,2				
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40/10/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	unt 72,5%		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I		301,2	253	10,15	16,1	74,49	487,84

II Dejun

1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52		15	62
2								

Prânz

Salata de legume de sezon:		50	82	68,4	0,75	2	3,12	34,87
	varză/broccoli/sfecia		50	42	0,4		1,2	6,8
1	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ceapă/praj/tulpină de țelină		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei nerafinat		2	2		1,98		17,98
	Supă cu boboase și smântână :	200	178	117	7,6	5,39	26,84	174,15
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	făsole/ linte/mazăre		15	14	5,47	0,25	13,43	75,37

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatorilor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	cartofi		120	64	1,08	0,05	10,26	43,2
	morcovi		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei		3	3		2,97		26,97
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	roșii proaspete		5	4,75	0,03		0,2	0,86
3	Cartofi copți cu legume cu carne de pui:	200	327	256	25,79	16,4	33,17	287,76
	carne de pui		110	100	22,88	9,68	6,6	130,9
	cartofi		160	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	ceapă/praj/tulpină de țelină		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	țelina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Suc fructe cu adaos de zahăr 50/100 ml	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul		787	641	38,94	25,3	103,63	694,78
Gustarea								
1	Tartina cu magiun/nuci, migdale	40/15/10	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%/iaurt natural	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea	200	295	295	14,07	10,6	49,24	424,6
Cina								
Papanasi din brânză de vaci cu morcov/semințe/stafide:								
	brânză 5%	200	229	216	22,64	17	43,87	477,74
	morcov		100	100	16	9	1	201
	crupe de gris		55	44	0,57	0,04	3,08	18,04
	făină de grâu		12	11,94	1,35	0,08	8,72	40,95
	zahăr		30	30	3	0,3	21	107,4
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,66
			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	ulei		3	3		2,97		26,97
	Lapte cu cacao							
	lapte 2.5%	200	162	160	5,4	3,6	18,9	128,4
2	cacao		150	150	5,4	3,6	9	93,6
	zahăr		2					
			10	10			9,9	34,8
Total Cina			391	376	28,04	20,6	62,77	606,14
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					91,72	72,6	305,13	2275,36
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci de grâu/arnăuță cu lapte și semințe	200	201	201	10,08	13,6	35,37	303,31
	crupe de grâu							
	lapte 2.5%		30	29,7	3,56	0,3	19,9	106,03
1	zahăr		150	150	4,5	3	7,5	78
	semințe		7	7			6,93	24,36
	unt 72,5%		10	10	2	7	1	65
2	Cacao cu lapte	200	162	160	4,5	3	17,4	112,8
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	Cacao		2					
3	zahăr		10	10			9,9	34,8
	Tartina cu unt și brânză tare	40/10/13	63	62,5	6,54	12,1	19,29	230,02
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3	brânză tare 45%		13	12,48	3,24	3,37		48,42
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I		426	423	21,12	28,6	72,06	646,13
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
Prânz								
1	Legume proaspete/broccoli/conopidă/ardei/roșii:	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână 15%:	200	238	185	3,48	5,18	23,04	141,58
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	sfeclă		50	40	0,68		4,32	17,2
	varză		45	36	0,29		1,94	11,16
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53

N	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
d/o	tomate în sos		5	5	0,05	0,02	0,15	0,9
	ulei		3	3		2,97		26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2					
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
3	Pilaf cu piept de pui:	75/130	196	178	20,56	17,9	29,6	308,74
	piept de pui		110	100	17,6	7,25	4,95	98,17
	orez		30	29,7	2,17	0,59	18,71	108,41
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii în suc		5	5	0,05	0,02	0,15	0,95
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei		4	4		3,96		35,96
4	Compot din fructe proaspete/ uscate	200	65	58,4	0,19	0	15,37	57,55
	fructe proaspete		55	48,4	0,19		5,47	22,75
	zahăr		10	10			9,9	34,8
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				29,1	24,6	93,41	642,45
Gustare								
1	Chiflă cu stafide/ magiun /seminte/dovleac:	65	101	97,7	6,77	7,54	45,37	275,48
	făină		45	45	4,5	0,4	3,5	150
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei		2	2		1,98		17,98
	stafide		15	15	0,26	0,11	9,45	37,5
	seminte de susan		5	3	0,6	2,1	0,3	19,5
	drojii		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	lapte 2.5%	200	200	200	6	4	17,92	131,84
2	lapte 2.5%		200	200	6	4	10	104
							7,92	27,84
	Total Gustarea				12,77	11,5	63,29	407,32

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA - MIERCURI								
Cina								
Ou fiert cu tocană din legume:			200	298	221	8,59	8,22	54,03
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	163,86
	conopidă/varză		120	80	0,16	0,08	40	74,65
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	20
1	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	3,53
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,9	9,84
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	28,8
	roșii în suc		10	10	0,1	0,04	0,3	2,8
	ulei		4					1,8
	unt		3	3	0,02	2,46	0,03	
	sare		1					22,44
	Ceai cu lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
2	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		10	10			9,9	34,8
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					11,86	8,71	83,4	306,33
TOTAL ZIUA A DOUA-MARTI					75,37	73,7	327,16	2064,23
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
Terci de ovăzs cu lapte/dovleac/stafide :			200	236	221	7,84	7,73	32,9
	crupe de ovăș		25	24,98	2,97	1,45	16,33	202,72
1	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	61,44
	zahăr		7	7			6,93	78
	dovleac		50	35	0,35		2,1	24,36
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	9
	Ceai cu lămâie	200	200	200	0,03	0,01	10,17	29,92
2	ceai		6	3	0,03	0,01	0,27	35,67
	zahăr		0,2	0,2				0,87
	Tartina cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	34,8
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	181,6
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	106,8
Total Dejunul I					11,17	16,4	62,36	74,8
								419,99

N	Denumirea bucatelor		Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
d/o										
II Dejun										
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62		
Prânz										
Salată din legume proaspete:										
1	varză	50	77	58	1,33	2,17	5,08	37,22		
	morcov		50	36	0,92		1,94	11,16		
	telina		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92		
	ceapă/praj		5	3,75	0,18	0,18	1,9	1,4		
	ulei nerafinat		5	4,2	0,07		0,4	1,76		
			2	2		1,98		17,98		
2	Supă cu perișoare din carne de pui și smântână: smântână 15%	200	268	221	13,74	9,29	35,04	242,25		
	cartofi		10	10	0,28	2	0,32	20		
	morcov		120	84	1,73	0,08	16,42	69,12		
	ceapă		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28		
	verdeață		10	8,4	0,14		0,8	3,53		
	sare		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94		
	ulei		2	2						
	tulpina telina		3	3		2,97		26,97		
	brocoli/mazare verde		10	10						
	perișoare:		10	10	1	0,13	7,4	36		
	carne de pui		30	25	0,4		1,4	8		
	ceapă		40	40	8,32	3,52	2,4	47,6		
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,4	0,14		0,8	3,53		
	grîș		5	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22		
3	Carne de pui cu cartofi înăbușiți	200	339	254	22,55	12	33,57	247,21		
	carne de găină		125	93,75	19,5	8,25	5,63	111,56		
	cartofi		160	115	2,3	0,12	21,89	92,16		
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92		
	ceapa/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53		
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28		
	radacina patrunjel		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18		
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8		
	roșii în suc		10	9,5	0,06		0,4	1,71		
	ulei		6	6		5,94		53,94		
	ardei dulce/tulpină țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25		
	4	Compot din fructe uscate/proaspete:	180	180	24	0,25	0,1	19,35	72,3	
		fructe uscate		15	14	0,25	0,1	9,45	37,5	
		zahăr		10	10			9,9	34,8	

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatorilor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzului					42,37	25,1	117,04	727,98

Gustare								
Tartina cu magiun și semințe		40/15/10	65	65	5,61	7,63	21,04	204,8
1	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	semințe/ migdale/miez de nucă		10	10	2	7	1	65
2 Chefir/iaurt natural		200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea					11,61	7,73	27,04	296,8

Cina								
Budinca din brânză de vaci cu stafide / fructe / semințe:		200	187	185	17,79	20,8	33,67	451,26
1	brânză 5%		100	100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,7	1,31	0,13	18,67
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	zahăr		10	10				34,8
	paste		20	20	2	0,26	14,8	72
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei		3	3		2,97		26,97
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	semințe de susan		5	5	1	3,5	0,5	32,5
Cacao cu lapte		200	200	190	5,4	3,6	18,9	128,4
2	cacao		2	2				
	lapte 2.5%		180	180	5,4	3,6	9	93,6
3	zahăr		10	10			9,9	34,8
Total Cina					23,19	24,4	52,57	579,66
TOTAL ZIUA A TREIA - MIERCURI					88,86	73,9	274,01	2086,43
ZIUA A PATRA - JOI								

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Dejun								
Terci de orz cu lapte și semințe:			200	196	196	9,31	13,6	37,35
1	lapte 2.5%			150	150	4,5	3	7,5
	crupe de orz			25	24,5	2,79	0,33	21,88
	unt 72.5%			4	4	0,02	3,28	0,04
	semințe			10	10	2	7	1
	zahăr			7	7			6,93
Lapte cu cacao			200	192	192	5,4	3,6	18,9
2	lapte 2.5%			180	180	5,4	3,6	9
	cacao			2	2			9,9
Tartina cu unt și brânză cu cheag tare:			40/10/13	63	62,8	6,54	12,1	67,71
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe			40	40	3,24	0,48	19,2
	brânză tare 45%			13	12,8	3,24	3,37	48,42
	unt 72,5%			10	10	0,06	8,2	0,09
Total Dejunul I				21,25	29,3	123,96	599,89	
II Dejun								
1 Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)			150	150	132	0,52	15	62
Prânz				150	132	0,52	0	15
1				200	188	146	4,01	6,21
Supă țărănească cu smântână:								
smântână 15%				10	10	0,28	2	0,32
cartofi				120	84	1,08	0,05	10,26
ceapa				10	8,4	0,14		0,8
morcov				10	8	0,1	0,01	0,56
verdeață				3	2,4	0,5	0,11	1,27
ouă de găină de categorie «Exstra»				10	8,7	1,13	0,87	0,09
orez/arpacas/mazăre verde				10	9,9	0,72	0,2	6,24
roși proaspete/tomate				10	9,5	0,06		0,4
ulei				3	3		2,97	
sare				2	2			
Pârjoală coaptă cu varză înăbușită:			75/120	338	275	18,58	18	12,65
carne de bovină/pui:				110	75	16,66	5,77	0
grîs				5	4,98	0,56	0,03	3,63
								17,06

N																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																</
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Total Cina					17,34	16,5	53,5	432,88
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					68,45	74,5	290,99	1864,83
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
Paste cu lapte:		200	187	187	7,03	7,43	32,98	229,76
1	paste							
	lapte 2.5%		25	25	2,5	0,33	18,5	90
	unt 72,5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Cacao cu lapte	180	180	180	4,5	3,6	9	93,6
	lapte 2.5%		180	180	4,5	3	7,5	78
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	Cacao cu lapte		2	2				
3	Pâine cu unt :	40/10/12	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					14,83	19,7	61,27	504,96
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150/10	150	132	0,52		15	62
	seminte (miez de nuca,migdale))		10	10	2	7	1	65
			160	142	2,52	7	16	127
Prânz								
1	Legume proaspete/murate:	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Ciorbă cu conopidă, și smântână:	200	208	159	3,78	5,57	40,92	127,3
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	conopidă		50	40	0,8	0,04	20	10
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	radaina patrunjel/tulpina telina		10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2					
	Pește copt cu legume și mămăligă:	75/130	240	164	17,7	14,1	36,88	368,08
	pește		150	75	12,11	3,35		104,03

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei		6	6		5,94		53,94
	tomate în sos		5	5	0,27		0,75	4,25
	ardei		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	porumb		30	34,83	3,48	1,39	23,33	113,18
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	făină		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Suc de roșii/fructe:	150	150	150	0,3	0	0	0,69
	suc de roșii		150	150	0,3			0,69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				26,57	21,2	103,8	633,62
Gustare								
1	Lapte 2.5%	200	200	200	6	4	10	104
2	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
	Total Gustarea				8,2	4,6	25,8	168
Cina								
1	ou fiert/ omletă cu piure din cartofi/legume proaspete	100/60/45	299	242	10,23	9,12	25,1	215,31
	cartofi		160	115	2,3	0,12	21,89	92,16
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte 2.5%		25	25	0,75	0,5	1,25	13
	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	broccoli/conopida/ varza/ sfecla,		50	45,5	0,37		1,4	5,58
2	Ceai cu lămâie:	200	19,2	17,6	0,02	0,01	15,07	52,9
	lămâie		4	2,4	0,02	0,01	0,22	0,7
	zahăr		15	15			14,85	52,2
3	ceai		0,2	0,2				
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				13,49	9,61	59,37	375,01
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					63,61	55,1	265,24	1743,59

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI									
Dejun									
Terci din ovăs cu dovleac/stafide/măr/seminte:			200	210	165	6,95	7,84	26,75	172,23
1	crupe de ovăs			25	24,6	3,57	1,74	19,6	73,73
	lapte 2.5%			130	100	3	2	5	52
	unt 72.5%			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
dovleac/stafide/măr 50/50/10				50	35	0,35		2,1	9,1
2	Ceai cu lămâie		200	15,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	lămâie			5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai			0,2	0,2				
zahăr				10	10			9,9	34,8
3	Tartină cu unt:		40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72.5%			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					10,28	16,5	56,21	389,5	
II Dejun									
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)			150	150	132	0,52	15	62
Prânz									
1	Legume proaspete:		50	50	46,5	0,37		1,4	5
	Ciorbă cu paste și smântână		200	153	121	3,73	5,29	24,78	152,57
	cartofi			100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
2	paste făinoase			10	10	1	0,13	7,4	36
	morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă			10	8,4	0,14		0,8	3,53
	tomate în sos			5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei			3	3		2,97		26,97
	smântână 15%			10	10	0,28	2	0,32	20
	verdeață			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare			2	2				
	tocană din legume cu carne de pui		140/70	357	243,4	20,47	14,65	28,66	254,55
	carne de pui			110	50	17,6	7,26	4,95	98,17
3	cartofi			100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	ceapă			10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov			20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate			20	19	0,11		0,8	3,42
radaina patrunjel/tulpina telina			10	7,5	0,17	0,01	0,49	2,18	

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
		telina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
		varză/păstăi		70	56	0,45		3,02	17,36
		ulei		7	7		6,93		62,93
4		Suc de fructe cu arome de zahăr 5g/100 ml	150	150	150	0,3		16,5	69
5		Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul						29,37	21,4	95,34	610,12

Gustarea									
1	Tartina cu magiun și semințe		30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale			10	10	2	7	1	65
	Magiun			15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%		200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea						14,07	10,6	49,24	424,6

Cina									
Colțunași lenoși din brânză cu unt:			200	205	202	23,75	15,7	51,22	492,07
	brânză de vacă 5%			100	100	16	9	1	201
	făină de grâu			30	30	3	0,3	21,9	107,4
	grîș			10	9,8	1,69	0,1	10,9	51,19
1	ouă			20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahăr			10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	stafide			10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lapte 2.5%			20	20	0,6	0,4	1	10,4
	Lapte cu cacao	200	190	190	5,4	3,6	18,9	128,4	
2	zahăr			10	10			9,9	34,8
	lapte 2.5%			180	180	5,4	3,6	9	93,6
3									
Total Cina									
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI			29,15	19,3	70,12	620,47			
			83,39	67,9	285,91	2106,69			

ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI									
Dejun									
Terci din arnaut cu lapte și seminte:			200	199	199	9,79	14,5	35,17	302,59
	crupe de arnaut			30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27
	lapte 2.5%			150	150	4,5	3	7,5	78
1	unt 72,5%			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92

N	Denumirea bucatelor										
d/o		Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal			
	semințe		10	10	2	7	1	65			
	zahăr		5	5			4,95	17,4			
2	Ceai cu lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67			
	ceai		0,2	0,2							
	zahăr		10	10			9,9	34,8			
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87			
	Tartină cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6			
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8			
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8			
Total Dejunul I					13,12	23,2	64,63	519,86			
II Dejun											
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52		15	62			
Prânz											
1	Legume proaspete	50	50	46,5	0,37		1,4	5			
	Borș cu sfeclă roșie/ciorbă din legume și smântână	200	203	161	3,46	5,5	23,46	126,51			
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20			
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6			
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28			
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53			
	sfeclă/broccoli/conopidă		70	56	0,95		6,05	24,08			
2	telina		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8			
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94			
	sare		2	2							
	ulei		3	3		2,97		26,97			
	tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71			
3	Carne înăbușită cu piure linte/mazăre/fasole/păstăi:	200	182	128	27,23	17,4	28,1	291,02			
	piept de găină /vită		110	75	17,6	7,26	4,95	98,17			
	linte/mazăre/fasole		40	24,75	9,1	3,9	21	124,9			
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28			
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53			
	tomate în sos		5	5	0,27		0,75	4,25			
	ulei		3	3		2,97		26,97			
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92			

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Compot din fructe uscate							
4	fructe uscate	200	25	24	0,25	0,1	19,35	72,3
	zahăr		15	14	0,25	0,1	9,45	37,5
5	Pâine de secară	50	10	10			9,9	34,8
	Total Prânzul		50	50	4,5	1,5	24	129
					35,81	24,5	96,31	623,83
Gustarea								
	Șarlotă cu mere/chiflă cu stafide/seminte:	100	148	142	7,83	11,2	42,84	299,3
	mere		30	26,4	0,11		2,98	12,41
	făină de grâu		45	45	3,5	0,45	22	109
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,01	0,6	9,2
1	ouă de găină de categorie «Exstra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei		3	3		2,97		26,97
	seminte		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	drojdie		2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
2	Lapte 2.5%/iaurt <i>natural</i>	200	200	200	6	4	10	104
	Total Gustarea				13,83	15,2	52,84	403,3
Cina								
	Cartofi înăbușiți cu legume, ou fiert :	180/60	286	226	9,67	10,8	26,37	233,92
	cartofi		170	122,4	2,45	0,12	23,26	97,92
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
1	ouă de găină de categorie «Exstra»		60	52,2	6,79	5,22	0,52	74,65
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tomate		30	28,5	0,17		1,2	5,13
2	Ceai	200	10,2	10,2	0	0	9,9	34,8
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		10	10			9,9	34,8
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				12,91	11,3	55,47	375,52
	TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARTI				76,19	74,2	284,25	1984,51

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
	Paste cu lapte:	200	184	184	7,02	6,61	30,99	215,32
	paste făinoase		25	25	2,5	0,33	18,5	90
1	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5			4,95	17,4
	Ceai cu lămâie:	200	17,2	15,2	0,03	0,01	12,15	42,53
2	zahăr		12	12			11,88	41,66
	ceai		0,2	0,2				
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	Tartină cu unt :	40/10/12	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				10,35	15,3	62,43	439,45
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	132	0,52	0,23	15	62
Prânz								
1	Legume proaspete broccoli/conopida/ ardei / rosii.	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
	roși							
	ardei							
	Supă cu perișoare și smântână	200	233	187	12,23	9,59	20,63	181,36
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	82	2	0,07	10,36	44,3
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		1	1				
2	ulei		3	3				
	tomate		10	9,5	0,06			26,97
	Perișoare din carne	50					0,4	1,71
	carne de pui		40	40	8,32	3,53	2,4	47,6
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	0,13	0,87	0,09	12,44
	grîș		5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	Sare		1	1				
	Carne de găină cu sarmale lenoase	70/130	318	248	23,35	17,9	30,65	325,95
	carne de găină		125	93,75	19,5	8,25	5,63	111,56
	ceapă/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei		5	5		4,95		44,95
	tomate		5	5	0,27		0,75	4,25
	varză/conopidă		130	96	1		6	29,7
	orez		25	24,75	1,81	0,5	15,59	90,34
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Compot din fructe proaspete/uscate	200	68	61	0,19	0	18,34	67,94
	fructe proaspete/ uscate		55	48	0,19	0	5,47	22,7
	zahăr		13	13			12,87	45,24
	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				40,64	29	95,02	709,83
Gustarea								
1	Tartina cu maigun și semințe	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Nuci, migdale		10	10	2	7	1	65
	Maigun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	Chefir 2,5%	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea				14,07	10,6	49,24	424,6
Cina								
	Budină din brânză cu fructe, stafide/semințe/ fructe uscate	180/15	217	212	20,1	16,8	40,67	437,13
	brânză de vacă 5%		100	100	16	9	1	201
	grîș		15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
	lapte 2.5%		20	20	0,6	0,4	1	10,4
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	ulei		3	3		2,97		26,97
	dovleac		30	26,4	0,11		2,98	12,41
	stafide/susan		10	10	0,17	0,07	6,3	25

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
2	Cacao cu lapte			200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4
	lapte 2.5%				150	150	4,5	3	7,5	78
	cacao				2	2				
	zahar				10	10			9,9	34,8
Total Cina										
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					25,5	20,4	69,47	600,33		
					91,08	75,6	291,16	2236,21		
ZIUA A NOUA – JOI										
Dejun										
Terci de orez cu lapte și fructe uscate/semințe:				200	227	227	6,74	7,69	34,28	252,72
lapte 2.5%					180	180	4,5	3	7,5	78
zahăr					7	7			6,93	24,36
unt 72,5%					5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
fructe uscate/semințe					10	10	0,04		1,09	4,55
orez					25	24,7	2,17	0,59	18,71	108,41
Cacao cu lapte				200	200	200	4,5	3	17,4	112,8
cacao					2	2				
lapte 2.5%					180	180	4,5	3	7,5	78
zahăr					10	10			9,9	34,8
Tartină cu unt și brânză tare:				40/10/12	74	73	9,3	14,9	19,29	271
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe					40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%					10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
brânză tare 45%					12	11,52	3	3,11		44,7
					12	11,52	3	3,11		44,7
II Dejun										
1 Fructe cproaspete (mere, banane, portocale, ect.)/Seminte(nu				150/10	150	132	0,52		15	62
					150	132	0,52	0	15	62
Prânz										
1 Legume proaspete/murate				50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
Supă din legume și smântână:				200	218	167	3,61	5,21	39,77	135,55
smântână 15%					10	10	0,28	2	0,32	20
cartofi					120	84	1,73	0,08	16,42	69,12
varză/conopidă					50	40	0,8	0,04	20	10
morcov					10	8	0,1	0,01	0,56	3,28

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucator	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
2	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	ulei		3	3		2,97		26,97
	tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftele din carne de bovină cu mămăligă	75/120	189	149	22,15	16,1	28,75	349
	carne de vită		110	75	16,66	5,77	0	123,75
	grîș		10	9,95	1,12	0,07	7,26	34,13
	morcov		5	5		4,95		44,95
	ceapă		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
4	ouă de găină de categorie «Extra»		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	porumb		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5%		30	29,85	2,98	1,19	20	97
	Limonada/suc cu arome de fructe 5% / 100 ml	200	4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lamie		15	14	0,09	0,03	0,81	2,61
5	zahăr		13	13			12,87	45,24
	Păine de secară		50	50				
	Total Prânzului		50	50	4,5	1,5	24	129
					30,88	23	116,24	701,87
Gustare								
1	Lapte	200	200	200	6	4	10	104
	lapte 2.5%		200	200	6	4	10	104
2	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
	Total Gustarea				8,2	4,6	25,8	168
Cina								
1	Pește copt cu legume înăbusite	200	333	245	14,37	9,78	29,48	263,12
	pește		100	60	9,6	2,8		83,22
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei		3	3		2,97		26,97
	conopidă/varză		70	56	1,12	0,05	2,8	14
1	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	țelină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8

N	d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
		roșii în suc		10	10	0,1	0,04	0,3	1,8	
		faîna		15	15	1,5	0,2	7,5	40	
		cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6	
		sare		1	1					
		Ceai :								
2		zahăr	200	17,2	15,2	0,03	0,01	12,15	42,53	
		ceai		12	12			11,88	41,66	
3		Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
Total Cina						17,64	10,3	60,83	412,45	
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI						60,24	40,9	217,87	1389,02	
ZIUA A ZECEA – VINERI										
Dejun										
Terci din hrișcă cu lapte și semințe:				200	202	202	9,98	14,7	33	306,63
1		lapte 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78	
		crupe de hrișcă		30	29,7	3,45	0,59	17,52	101,87	
		zahar		7	7			6,93	24,36	
		semințe		10	10	2	7	1	65	
		unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
2		Cacao cu lapte	200	192	192	5,4	3,6	18,9	128,4	
		lapte 2.5%		180	180	5,4	3,6	9	93,6	
		zahăr		10	10			9,9	34,8	
		cacao		2	2					
		Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6	
3		pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
		unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
Total Dejunul I						18,68	27	71,19	616,63	
II Dejun										
1		Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150/10	150	132	0,52		15	62	
2				10	10	2	7	1	65	
				160	142	2,52	7	16	127	
Prânz										
1		Salată din legume proaspete	50	50	46,5	0,37		1,4	5,58	
		sfeclă roșie		70	56	10,6		0,4	17,2	
		mazăre verde		20	15	1	0,04	0,2	8	

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	ceapa/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei nerafinat		3					
	Supă cu orez și smântână:	200	168	116	3,47	5,37	25,59	159,86
	cartofi		120	72	1,73	0,084	16,4	69
	morcovi		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	ulei		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	Peste copt cu legume cu piureu de cartofi:	70/130	390	266	16,92	13,3	34,97	351,76
	pește		150	75	12,11	3,35		104,03
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
3	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ardei/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei		6	6		5,94		53,94
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	lapte 2,5%		25	25	0,75	0,5	1,25	13
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	faină		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	Suc de roșii/fructe	150	150	150	0,3	0	0	0,69
4	suc de roși/fructe		150	150	0,3			0,69
5	Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				25,56	20,2	85,96	646,89
	Gustare							
	Lapte	200	200	200	6	4	10	104
1	lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate/ nuci/migdale	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
	Total Gustarea				8,46	6,85	32,2	231,8
	Cina							

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
1	Paste cu brânză tare și legume proaspete	150/50	120	117	8,58	8,58	35,54	264,68
	brânză tare 45%		15	14,4	3,74	3,89		55,87
	paste		45	45	4,5	0,59	33,3	162
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	roșii proaspete/broccoli/conopidă.		55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Ceai cu lămâie	200	16,2	13,2	0,03	0,01	10,17	35,67
	zahăr		10	10			9,9	34,8
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	ceai		0,2	0,2				
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Total Cina				11,85	9,07	64,91	407,15
	TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI				65,07	63,1	269,26	1964,47

Analiza aspectului calitativ al alimentației luna Noiembrie

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
		Bruto	Neto				
1	Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	80000,00	80000,00	6480,00	960,00	38400,00	213600,00
2	Pâine de secară	50000,00	50000,00	4500,00	1500,00	24000,00	129000,00
3	Făină de grâu, făină de grâu integrală	21000,00	21000,00	2100,00	210,00	15330,00	75180,00
4	Crupe și alte derivate a cerealelor integrale	45000,00	44689,40	4624,17	1115,03	29830,19	149407,69
	Hrișcă	5000,00	4950,00	574,20	99,00	2920,50	16978,50
	Orez	9000,00	8910,00	650,43	178,20	5613,30	32521,50
	Porumb	6000,00	5970,00	597,00	238,80	3999,90	19402,50
	Grâu	6000,00	5940,00	712,80	59,40	3979,80	21205,80
	Griș	6400,00	6368,00	719,58	44,58	4648,64	21842,24
	Ovăz	5600,00	5594,40	665,73	324,48	3658,74	13762,22
	Orz	3000,00	2997,00	278,72	32,97	2187,81	9260,73
	Mei	3000,00	2970,00	326,70	124,74	2168,10	11226,60
	Arpacas	1000,00	990,00	99,00	12,87	653,40	3207,60
5	Paste făinoase	12000,00	12000,00	1200,00	156,00	8880,00	43200,00
6	Cartofi	220000,00	158400,00	3168,00	158,40	30096,00	126720,00
7	Legume	250500,00	203400,00	2518,85	111,55	24445,75	60497,00
	Dovleac (bostan)	10500,00	7350,00	73,50		441,00	1911,00
	Dovlecei	17000,00	12750,00	76,50	38,25	726,75	1530,00
	Varză	43000,00	34400,00	275,20		1857,60	10664,00
	Varză de pekin						
	Varză roșie						
	Ceapă	27500,00	23100,00	392,70		2194,50	9702,00
	Morcov	32500,00	26000,00	338,00	26,00	1820,00	10660,00
	Castraveți	5000,00	4650,00	37,20		139,50	558,00
	Sfeclă	19000,00	15200,00	258,40		1641,60	6536,00
	Tomate	29000,00	27550,00	165,30		1157,10	4959,00
	Brocoli	10000,00	8000,00	160,00		480,00	2720,00
	Conopidă	32500,00	26000,00	520,00	26,00	13000,00	6500,00
	Ardei dulci	13000,00	9750,00	97,50		585,00	2925,00
	Vinătă						
	Porumb conservat						
	Varză murată						
	Castraveți murați						
	Tomate în suc propriu						
	Rădăcină de pătrunjel						
	Rădăcină de țelină	5500,00	3850,00	26,95	7,70	115,50	616,00
	Tulpină de țelină	3000,00	2400,00	16,80	4,80	81,60	336,00
	Mărar verde	1000,00	800,00	10,40	2,40	61,60	224,00
	Pătrunjel verde	2000,00	1600,00	70,40	6,40	144,00	656,00
	Praz						
	Usturoi						
	Pepene verde						
8	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)	5500,00	5440,50	698,60	30,72	1584,57	9266,13
	Mazăre uscată	1500,00	1492,50	343,28	14,93	791,03	4686,45
	Fasole uscate						
	Linte	4000,00	3948,00	355,32	15,79	793,55	4579,68
9	Fructe proaspete	172400,00	137040,00	979,80	107,82	18224,40	77289,60
	Mere	45000,00	39600,00	158,40		4474,80	18612,00
	Prune	45000,00	40500,00	283,50		5265,00	23895,00
	Pere						

Instituția:

DETS sect. Buiucani

Analiza aspectului calitativ al alimentației luna Noiembrie

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
		Bruto	Neto				
	Gutuie						
	Persici						
	Caise						
	Struguri						
	Cireșe						
	Vișine						
	Lămâie	7400,00	4440,00	44,40	13,32	399,60	1287,60
	Portocale	45000,00	31500,00	283,50	31,50	3465,00	14805,00
	Clementine						
	Banane	30000,00	21000,00	210,00	63,00	4620,00	18690,00

Analiza aspectului calitativ al alimentației luna Noiembrie

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
		Bruto	Neto				
10	Fructe uscate+stafide	10000,00	10000,00	170,00	70,00	6300,00	25000,00
11	Produse de cofetărie	8000,00	8000,00	740,00	565,00	6070,00	30900,00
	Biscuiți	5000,00	5000,00	410,00	475,00	3700,00	21300,00
	Covrigei	3000,00	3000,00	330,00	90,00	2370,00	9600,00
	Chifle (achiziționate)						
12	Zahăr, zahăr brut nerafinat	41800,00	41800,00			41382,00	145464,00
13	Unt fără grăsimi vegetale	23000,00	23000,00	138,00	18860,00	207,00	172040,00
14	Ulei	12000,00	12000,00		11880,00		107880,00
15	Ouă	30000,00	26100,00	3393,00	2610,00	261,00	37323,00
16	Lapte și produse lactate acide lichide	500000,00	500000,00	15000,00	7894,00	22840,00	253520,00
	Lapte	392000,00	392000,00	11760,00	7840,00	19600,00	203840,00
	Chefir	108000,00	108000,00	3240,00	54,00	3240,00	49680,00
	Iaurt						
17	Brinză semigrasă (până la 5%)	40000,00	40000,00	6400,00	3600,00	400,00	80400,00
18	Brinză tare (cașcaval)	5100,00	4896,00	1272,96	1321,92		18996,48
19	Carne	100000,00	86000,00	17789,00	7271,00	4170,00	107455,00
	Carne de pui	34000,00	25500,00	5304,00	2244,00	1530,00	30345,00
	Fileu de pui	44000,00	44000,00	9152,00	3872,00	2640,00	52360,00
	Fileu de curcan						
	Pulpă de curcan						
	Carne de iepure						
	Carne de bovină	22000,00	16500,00	3333,00	1155,00		24750,00
20	Pește	50000,00	28500,00	4845,00	1339,50		41610,00
21	Smântână (grăsimea până la 15%)	10000,00	10000,00	280,00	2000,00	320,00	20000,00
22	Ceai, fitoceai	220,00	220,00				
23	Sare iodată	2000,00	2000,00				
24	Drojdie	500,00	500,00	42,00	9,50	90,50	525,00
25	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)	11500,00	11500,00	2300,00	8050,00	1150,00	74750,00
26	Mazăre conservată	2000,00	2000,00	100,00	4,00	260,00	800,00
27	Fasole conservate						
28	Păstări congelate						
29	Gem						
30	Magiun	6000,00	6000,00	150,00	60,00	3384,00	13200,00
31	Pastă de tomate						
32	Suc	60000,00	60000,00	120,00		6600,00	27600,00
33	Cacao pudră	1800,00	1800,00	360,00	252,00	972,00	4122,00
34	Halva						
TOTAL		1770320,00	1586285,90	79369,37	70136,44	285197,41	2045745,90

12 org

Iarnă-Primăvară 2019-2020

Nr.	Denumirea produselor alimentare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total (kg)	Media per copil în zi (g)	Norma la un copil (g)	Deviere de la normă, ±g	Cota parte (%)
	<i>Mâine</i>															
	<i>Luniție</i>	6	6	6	15	4	5	6	5	15	6	740	7400.00			
	<i>Poriocăie</i>		150									4500	45000.00			
	<i>Cleamurițe</i>						150		150							
	<i>Banane</i>		150						150			3000	30000.00			

