

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Endochia Tcaci

„APROBAT”

Directoarea Întreprinderii  
Municipale de Alimentație  
Publică „Bucuria-EL”



Liubovi Bubuiog

## MENIU-MODEL

pentru cantina instituției de învățământ  
preșcolar din sec. Botanica al mun. Chişinău  
pentru sezonul de iarnă-primăvară  
al anului de studii 2023-2024  
(vârsta 5-7 ani, program 10,5 ore)

Chişinău 2023

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNA I LUNI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/5/35</b>		<b>3.28</b>	<b>5.15</b>	<b>19.27</b>	<b>129.30</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Terci vâcos din orez cu fructe și unt</b>	<b>1/150/30</b>		<b>5.89</b>	<b>7.52</b>	<b>38.62</b>	<b>266.81</b>
Crupe de grâu	33.30	32.90	2.41	0.66	20.77	120.33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Lapte, 2,5% grăsime	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Fructe uscate (stafide/caise usc.)	30.00	30.00	0.51	0.81	12.90	58.98
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/10</b>		<b>0.50</b>	<b>0.02</b>	<b>7.97</b>	<b>17.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Lămâie	16.50	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>TOTAL</b>			<b>9.67</b>	<b>12.69</b>	<b>65.86</b>	<b>413.29</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>1.65</b>	<b>0.45</b>	<b>28.2</b>	<b>133.5</b>
Banane	160.00	150.00	1.65	0.45	28.20	133.50
<b>TOTAL</b>			<b>1.65</b>	<b>0.45</b>	<b>28.2</b>	<b>133.5</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată "Vitaminică"</b>	<b>1/50</b>		<b>0.22</b>	<b>4.00</b>	<b>2.30</b>	<b>46.91</b>
Varză	19.65	17.50	0.08	0.00	0.56	3.22
Mere	19.00	17.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Ceapă	6.25	5.00	0.06	0.00	0.32	1.41
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă cu cartofi și crupe</b>	<b>1/250</b>		<b>2.44</b>	<b>4.40</b>	<b>19.12</b>	<b>124.40</b>
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Arpacaș sau	20.00	20.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Orez	15.00	15.00	1.20	0.20	11.00	50.40
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
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
<b>Carne de pasăre înăbușită cu sos</b>	<b>1/50/50</b>		<b>20.95</b>	<b>4.72</b>	<b>11.16</b>	<b>131.22</b>
Carne de pui refrigerată	117.00	81.90	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
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
<b>Terci din cereale integrale cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>7.50</b>	<b>14.23</b>	<b>28.13</b>	<b>159.00</b>
Grâu, orz, arpacaș de grâu	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
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
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>150.00</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>6.70</b>	<b>25.95</b>
Mere	37.50	33.00	0.14	0.00	3.73	15.51
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>35.79</b>	<b>28.85</b>	<b>91.40</b>	<b>616.48</b>
<b>Cină</b>						
<b>Pilaf din legume cu orez</b>	<b>180.00</b>		<b>3.71</b>	<b>7.07</b>	<b>38.47</b>	<b>237.64</b>
Orez	61.20	61.00	3.37	1.03	30.71	157.68
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Ceapă uscată	10.00	8.00	0.14	0.00	2.86	5.36
Morcov	14.00	12.00	0.10	0.00	3.60	14.80
Suc de roșii / pireu tomate	4.50	4.50	0.10	0.04	1.30	5.80
Sare iodată	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Ou de găină fiert (categoria extra)</b>	<b>40.00</b>	<b>34.80</b>	<b>4.52</b>	<b>3.48</b>	<b>0.35</b>	<b>49.76</b>
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>7.07</b>	<b>30.59</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
<b>TOTAL</b>			<b>12.83</b>	<b>12.05</b>	<b>69.89</b>	<b>446.99</b>
<b>PREȚUL/ zi</b>						<b>42,90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>59.94</b>	<b>54.04</b>	<b>255.35</b>	<b>1610.27</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.00</b>	<b>1.00</b>	<b>4,0</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp</b>						



Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNA I MARTI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu brânză tare și unt "de Râșcani"</b>	<b>1/15/10/40</b>		<b>7.14</b>	<b>4.53</b>	<b>19.34</b>	<b>200.40</b>
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
<b>Terci din grîș cu lapte</b>	<b>1/150/5</b>		<b>6.92</b>	<b>5.15</b>	<b>31.52</b>	<b>213.69</b>
Crupe de grîș	27.75	27.75	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2,5 % grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	27.30
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>3.11</b>	<b>14.06</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	11.88
<b>TOTAL</b>			<b>14.16</b>	<b>9.68</b>	<b>53.97</b>	<b>428.15</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>1.10</b>	<b>0.30</b>	<b>27.20</b>	<b>103.50</b>
Struguri	160.00	150.00	1.10	0.30	27.20	103.50
<b>TOTAL</b>			<b>1.10</b>	<b>0.30</b>	<b>27.20</b>	<b>103.5</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Morcov sotat cu unt și semințe de susan</b>	<b>1/80</b>		<b>2.43</b>	<b>7.97</b>	<b>9.65</b>	<b>115.30</b>
Morecov	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	26.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	6.00	6.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe de susan	11.00	10.00	1.80	5.00	2.40	57.30
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Ciorbă din varză proaspătă (fără cartofi)</b>	<b>1/250</b>		<b>2.72</b>	<b>5.07</b>	<b>17.71</b>	<b>84.93</b>
Sfeclă	37.00	30.00	0.69	0.00	4.42	21.58
Varză albă	50.00	40.00	0.60	0.10	2.30	12.40
Morcov	9.50	7.50	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.21	0.03	9.20	4.03
Piure de tomate	2.00	2.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Făină de grâu	1.20	1.20	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată/frunze de dafin	0,5/1,00	0,5/1,00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Chiftele moldovenesti</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.18</b>	<b>6.37</b>	<b>20.34</b>	<b>131.66</b>
Carne de găină refrigerată	30.00	29.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	30.00	29.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Paste făinoase cu unt</b>	<b>1/120</b>		<b>4.22</b>	<b>3.00</b>	<b>31.12</b>	<b>174.60</b>
Paste făinoase (din făina integrală)	42.00	42.00	4.20	0.54	31.08	151.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	23.40
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>7.94</b>	<b>31.12</b>
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>23.66</b>	<b>20.18</b>	<b>97.96</b>	<b>644.68</b>
<b>Cină</b>						
<b>Papanasi din brânză de vaci cu stafide și magiun</b>	<b>1/70/5/5</b>		<b>11.91</b>	<b>7.96</b>	<b>20.83</b>	<b>241.48</b>
Brânză de vaci (9% grăsime)	63.50	63.00	10.16	5.72	0.64	127.64
Făină de grâu	6.00	6.00	0.60	0.06	6.38	21.48
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	14.44
Ouă de găină, categoria Extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	2.00	2.00	0.02	1.31	0.02	12.48
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	29.95
Magiun de fructe	5.00	5.00	0.14	0.01	6.58	23.05
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0.50</b>	<b>0.02</b>	<b>4.04</b>	<b>17.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Lămâie	10.50	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>Biscuți/covrigi (fără grăsimi hidrogeniz, adaos, E-uri)</b>	<b>40.00</b>	<b>40.00</b>	<b>3.68</b>	<b>3.53</b>	<b>23.82</b>	<b>141.92</b>
<b>TOTAL</b>			<b>16.09</b>	<b>11.51</b>	<b>48.69</b>	<b>400.58</b>
<b>PREȚUL / zi</b>						<b>42,90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>55.01</b>	<b>41.67</b>	<b>227.81</b>	<b>1576.92</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.0:</b>	<b>1.0:</b>	<b>4.50</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp</b>						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

### SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/5/25</b>		<b>2.28</b>	<b>4.85</b>	<b>12.05</b>	<b>101.20</b>
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	25.00	25.00	2.25	0.75	12.00	64.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.20
<b>Terci din crupe de grâu cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>5.96</b>	<b>6.30</b>	<b>26.63</b>	<b>194.75</b>
Crupe de grâu	25.00	25.00	3.00	0.25	16.75	89.25
Lapte, 2,5 % grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
<b>Băutură de măceș</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>17.55</b>	<b>75.40</b>
Măceș *	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
<b>TOTAL</b>			<b>8.58</b>	<b>11.29</b>	<b>56.22</b>	<b>371.35</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0.84</b>	<b>0.24</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
Mere proaspete	160.00	150.00	0.84	0.24	18.50	93.50
<b>TOTAL</b>			<b>0.84</b>	<b>0.24</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din sfeclă cu porumb</b>	<b>1/100</b>		<b>1.50</b>	<b>5.50</b>	<b>8.70</b>	<b>87.20</b>
Sfeclă	93.40	75.00	1.10	0.20	6.40	27.80
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	27.00	20.00	0.40	0.30	1.40	10.80
Lămâie	2.40	1.0 (suc)	0.00	0.00	0.90	3.60
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	5.0	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
<b>Supă cu cartofi și paste făinoase</b>	<b>1/250</b>		<b>5.78</b>	<b>4.23</b>	<b>22.21</b>	<b>145.89</b>
Cartofi	100.00	75.00	1.40	0.10	15.10	65.30
Paste făinoase	10.00	10.00	1.20	0.10	7.60	36.30
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeță (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/50/30</b>		<b>10.15</b>	<b>29.22</b>	<b>3.45</b>	<b>119.16</b>
Pește de mare (merluciu, hek)	83.50	50.60	10.14	12.3	0.00	73.88
Ceapă	15.00	12.60	0.00	5.29	0.88	5.17
Morcov	15.00	12.00	0.01	4.92	1.14	5.04
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.00	1.71	1.43	8.08
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Piure de cartofi</b>	<b>1/120</b>		<b>3.66</b>	<b>4.60</b>	<b>28.42</b>	<b>131.68</b>
Cartofi	160.00	115.20	2.56	0.11	21.89	92.16
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2.5 % grăsime	16.00	16.00	0.48	0.32	0.80	8.32
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.03	3.28	0.06	31.20
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>7.94</b>	<b>32.85</b>
Prune	50.00	45.00	0.05	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>25.64</b>	<b>45.05</b>	<b>94.72</b>	<b>645.78</b>
<b>Cină</b>						
<b>Bitoc din carne de porc</b>	<b>1/50</b>		<b>25.74</b>	<b>7.05</b>	<b>6.59</b>	<b>101.62</b>
Carne de porc dezosată, degrassată, refrigerată	37.50	37.50	25.00	3.30	2.25	44.63
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	2.00	2.00	0.01	1.64	0.02	14.96
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
<b>Terci din cereale integrale cu unt</b>	<b>100.00</b>		<b>6.30</b>	<b>10.87</b>	<b>23.45</b>	<b>196.45</b>
Crupe grâu arăut, orz	30.00	30.00	3.58	0.68	19.80	87.10
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.69	0.05	23.40
Seminte (floarea soarelui, susan)	15.0	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>10.58</b>	<b>42.10</b>
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
<b>TOTAL</b>			<b>36.68</b>	<b>19.42</b>	<b>64.62</b>	<b>469.17</b>
<b>PREȚUL/zi</b>						<b>42.90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>71.74</b>	<b>76.00</b>	<b>234.06</b>	<b>1579.80</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.0:</b>	<b>1.0:</b>	<b>4.5:</b>	



Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNA I JOI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>1/15/35</b>		<b>7.05</b>	<b>5.10</b>	<b>16.80</b>	<b>142.35</b>
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.05	0.00	52.05
<b>Terci vâscos din hrișcă cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>4.40</b>	<b>4.85</b>	<b>22.24</b>	<b>167.87</b>
Crupe de hrișcă	37.95	37.57	4.36	0.75	22.17	128.87
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/7</b>		<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>16.58</b>	<b>14.65</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Lămâie	8.00	7.00	0.07	0.02	0.63	2.03
<b>TOTAL</b>			<b>11.45</b>	<b>9.96</b>	<b>55.62</b>	<b>324.87</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fruite proaspete</b>	<b>140.00</b>		<b>0.72</b>	<b>0.29</b>	<b>22.32</b>	<b>112.80</b>
Hurmale	150.00	140.00	0.72	0.29	22.32	112.80
<b>TOTAL</b>			<b>0.72</b>	<b>0.29</b>	<b>22.32</b>	<b>112.8</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde</b>	<b>1/60g</b>		<b>0.90</b>	<b>10.00</b>	<b>3.82</b>	<b>69.58</b>
Morcovi	18.70	15.00	0.10	0.00	1.20	8.30
Sfeclă	26.20	20.00	0.20	0.00	1.30	8.60
Mazăre verde conservată	15.40	10.00	0.60	0.00	1.32	7.68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Supă fărănească</b>	<b>1/250</b>		<b>1.45</b>	<b>4.31</b>	<b>11.47</b>	<b>92.13</b>
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	66.50	50.00	0.60	0.00	8.00	36.10
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Pătrunjel verde	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Sare iodată	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Bitoc din carne de porc</b>	<b>1/50</b>		<b>10.07</b>	<b>5.85</b>	<b>9.95</b>	<b>153.96</b>
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	37.00	22.20	8.72	2.41	0.00	74.90
Lapte 2,5% de grăsimi, pasteurizat	11.00	11.00	0.30	0.35	0.52	10.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.43	0.06	4.72	21.00
Pesmeți	5.00	5.00	0.42	0.53	3.57	19.00
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	6.16
Ulei nerafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>1/150/5</b>		<b>6.44</b>	<b>5.80</b>	<b>50.14</b>	<b>193.85</b>
Crupe de mălai	49.50	49.50	4.14	0.60	37.10	160.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.65	3.57	0.47	33.05
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>7.76</b>	<b>31.12</b>
Mere proaspete	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>24.52</b>	<b>25.23</b>	<b>110.78</b>	<b>608.66</b>
<b>Cină</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/10/40</b>		<b>4.58</b>	<b>9.70</b>	<b>24.14</b>	<b>207.00</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
<b>Legume înăbușite</b>	<b>1/180</b>		<b>1.96</b>	<b>6.02</b>	<b>15.00</b>	<b>121.94</b>
Cartofi	60.00	43.20	0.84	0.01	8.64	37.56
Varză albă	60.00	48.00	0.72	0.01	2.76	14.88
Ceapă	20.00	16.80	0.20	0.00	1.70	7.10
Morcovi	20.00	16.00	0.10	0.00	1.50	6.60
Roșii în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.00	0.40	1.80
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Suc din mere / morcovi (conț. zah. m. mic de 5 g/100m)</b>	<b>1/150</b>		<b>0.60</b>	<b>0.11</b>	<b>1.60</b>	<b>82.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>7.14</b>	<b>15.83</b>	<b>40.74</b>	<b>410.94</b>
<b>PREȚUL/zi</b>						<b>42,90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>43.83</b>	<b>51.31</b>	<b>229.46</b>	<b>1457.27</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1,0:</b>	<b>1,0:</b>	<b>4,00:</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp</b>						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNĂ I VINERI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu magiun</b>	<b>1/5/30</b>		<b>2.56</b>	<b>0.41</b>	<b>17.22</b>	<b>82.81</b>
Pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	70.56
Magiun de fructe	5.00	5.00	0.13	0.05	2.82	12.25
<b>Terci din cereale integrale cu lapte și unt</b>	<b>1/150/5</b>		<b>17.69</b>	<b>6.34</b>	<b>27.11</b>	<b>212.10</b>
Crupe (ovăz, orz)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte (2.5 % grăsimi)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	11.20	4.14	0.04	37.40
<b>Cacao cu lapte natural</b>	<b>1/200</b>		<b>4.50</b>	<b>3.50</b>	<b>10.50</b>	<b>92.45</b>
Lapte, 2,5% grăsimi	210.00	210.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	3.00	3.00	0.00	0.50	0.00	2.45
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
<b>TOTAL</b>			<b>24.75</b>	<b>10.25</b>	<b>54.83</b>	<b>387.36</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/120</b>		<b>1.05</b>	<b>0.31</b>	<b>26.62</b>	<b>102.05</b>
Mandarine	130.00	120.00	1.05	0.31	26.62	102.05
<b>TOTAL</b>			<b>1.05</b>	<b>0.31</b>	<b>26.62</b>	<b>102.05</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din varză pekín cu morcov</b>	<b>1/60</b>		<b>1.88</b>	<b>8.52</b>	<b>7.46</b>	<b>62.49</b>
Varză pekín	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
<b>Supă cu cartofi și fasole</b>	<b>1/250</b>		<b>10.47</b>	<b>2.54</b>	<b>16.24</b>	<b>129.30</b>
Cartofi	66.50	50.00	2.10	0.08	5.10	29.52
Fasole	20.20	20.00	8.01	0.35	9.10	71.59
Ceapă	12.00	10.00	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	4.20	4.20	0.00	2.10	0.00	18.90
Verdeță (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.02	0.00	0.11	0.41
<b>Perişoare cu sos roşu</b>	<b>40/30</b>		<b>13.68</b>	<b>9.34</b>	<b>7.46</b>	<b>167.93</b>
Carne de porc refrigerat, dezosat, degresat	25.00	24.64	4.14	1.74	1.18	23.46
Pulpă de bovină fără os	23.52	23.50	4.66	2.91	1.16	27.36
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.03	12.88
Pâine	5.60	5.60	0.17	0.00	0.95	34.16
Sare iodată	2.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Morcov	5.00	5.00	0.07	0.00	0.35	1.65
Ceapă	1.20	1.20	0.03	0.00	0.16	0.85
Ulei nerafinat	2.90	2.90	0.00	2.90	0.00	26.10
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/120</b>		<b>3.61</b>	<b>3.56</b>	<b>27.30</b>	<b>115.92</b>
Crupe de orez, mei	30.00	30.00	3.58	0.69	19.80	88.62
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
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>14.87</b>	<b>61.26</b>
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40.00</b>	<b>40.00</b>	<b>3.60</b>	<b>1.20</b>	<b>19.20</b>	<b>103.20</b>
<b>TOTAL</b>			<b>33.42</b>	<b>25.16</b>	<b>92.53</b>	<b>640.10</b>
<b>Cină</b>						
<b>Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)</b>	<b>1/65</b>		<b>0.58</b>	<b>8.24</b>	<b>2.89</b>	<b>61.03</b>
Mazăre conservată	77.00	52.00	3.85	0.15	10.01	30.80
Ceapă uscată	12.00	10.00	0.17	0.02	7.36	3.23
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
<b>Terci viscos din grâu cu semințe</b>	<b>1/120</b>		<b>4.38</b>	<b>8.56</b>	<b>25.47</b>	<b>219.56</b>
Crupe de grâu	30.00	30.00	4.32	0.36	24.12	131.16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	34.60
Semințe (în, susan, floarea soarelui)	10.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/7</b>		<b>0.50</b>	<b>0.02</b>	<b>7.97</b>	<b>33.59</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	8.00	7.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40.00</b>	<b>40.00</b>	<b>3.60</b>	<b>1.20</b>	<b>19.20</b>	<b>103.20</b>
<b>TOTAL</b>			<b>9.06</b>	<b>18.02</b>	<b>55.53</b>	<b>417.38</b>
<b>PREȚUL</b>						<b>42,90 lei</b>
<b>TOTAL</b>			<b>45.96</b>	<b>61.66</b>	<b>289.98</b>	<b>1546.89</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.00</b>	<b>1.10</b>	<b>4.5:</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp</b>						



Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÎNA II LUNI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>1/10/35</b>		<b>5.44</b>	<b>3.12</b>	<b>16.80</b>	<b>132.25</b>
Pâine de grâu integrală	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	10.10	10.00	2.60	2.70	0.00	38.80
<b>Terci vâscos din cereale integrale pe lapte natural</b>	<b>1/150</b>		<b>6.92</b>	<b>5.15</b>	<b>26.97</b>	<b>226.60</b>
Crupe de orez, grâu	33.30	33.30	3.96	0.33	22.09	107.10
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	68.80
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/7</b>		<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>16.58</b>	<b>14.65</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Lămâie	8.01	7.00	0.07	0.02	0.63	2.03
<b>TOTAL</b>			<b>12.40</b>	<b>8.28</b>	<b>60.35</b>	<b>373.50</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>1.19</b>	<b>0.36</b>	<b>26.18</b>	<b>105.91</b>
Pere	160	150.00	1.19	0.36	26.18	105.91
<b>TOTAL</b>			<b>1.19</b>	<b>0.36</b>	<b>26.18</b>	<b>105.91</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din sfeclă cu semințe și verdeață</b>	<b>1/100</b>		<b>2.47</b>	<b>5.89</b>	<b>16.01</b>	<b>180.37</b>
Sfeclă	97.40	74.0(fiartă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (dovleac, in, floarea soarelui , susan)	6.00	6.00	1.46	2.74	1.06	34.88
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
<b>Supă cu cartofi și mazăre uscată</b>	<b>1/250</b>		<b>5.96</b>	<b>2.44</b>	<b>23.42</b>	<b>140.38</b>
Cartofi	66.50	50.00	0.80	0.03	9.20	41.25
Mazăre uscată	20.00	20.00	4.90	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	12.50	0.10	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	2.00	0.00	18.00
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
<b>Bitoc din carne de găină</b>	<b>1/50</b>		<b>6.20</b>	<b>5.39</b>	<b>7.92</b>	<b>100.05</b>
Carne de pui refrigerată	38.00	37.00	5.20	2.20	2.50	45.60
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.40	0.11	4.32	7.65
Ceapă	6.00	5.00	0.60	0.00	0.40	1.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
<b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>5.80</b>	<b>2.80</b>	<b>37.94</b>	<b>124.14</b>
Hrișcă	47.50	47.50	5.60	0.50	37.90	102.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.20	2.30	0.04	21.84
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>7.94</b>	<b>32.85</b>
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>23.12</b>	<b>15.10</b>	<b>103.86</b>	<b>569.90</b>
<b>Cină</b>						
<b>Ou de găină fiert (categoria extra)</b>	<b>40.00</b>	<b>34.80</b>	<b>4.52</b>	<b>3.48</b>	<b>0.35</b>	<b>49.76</b>
<b>Cartofi fierți cu unt și mărar</b>	<b>1/150</b>		<b>4.86</b>	<b>4.32</b>	<b>44.35</b>	<b>228.18</b>
Cartofi	231.00	150.00	4.56	0.22	44.30	192.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.30	4.10	0.05	36.18
Mărar proaspăt	2.30	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Chefir natural (2.5 % grăsime)</b>	<b>1/150</b>	<b>150.00</b>	<b>4.20</b>	<b>4.80</b>	<b>5.25</b>	<b>88.50</b>
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>18.08</b>	<b>14.10</b>	<b>73.94</b>	<b>495.44</b>
<b>PREȚUL/zi</b>						<b>42,90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>54.79</b>	<b>37.84</b>	<b>264.33</b>	<b>1544.76</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.00</b>	<b>0.90</b>	<b>4.00</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp</b>						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNA II MARTI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic deiun</b>						
<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/5/5/30</b>		<b>2.56</b>	<b>0.41</b>	<b>17.22</b>	<b>110.10</b>
Pâine cu făină integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	88.10
Magiun de fructe	5.00	5.00	0.13	0.05	2.82	22.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Terci din fulgi de ovăz cu lapte și stafide</b>	<b>1/150/5</b>		<b>5.83</b>	<b>6.55</b>	<b>22.50</b>	<b>201.38</b>
Fulgi de ovăz (integrale, neprel. termic în prealabil)	25.00	24.75	2.87	0.50	14.60	84.89
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
<b>Băutură de măceș</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>17.55</b>	<b>75.40</b>
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
<b>TOTAL</b>			<b>8.73</b>	<b>7.10</b>	<b>57.27</b>	<b>386.88</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>1.65</b>	<b>0.45</b>	<b>28.2</b>	<b>133.5</b>
Banane	160.00	150.00	1.65	0.45	28.20	133.50
<b>TOTAL</b>			<b>1.65</b>	<b>0.45</b>	<b>28.2</b>	<b>133.5</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din varză proaspătă cu morcovi</b>	<b>1/50</b>		<b>0.89</b>	<b>2.5</b>	<b>2.80</b>	<b>49.35</b>
Varză	32.00	25.00	0.58	0.00	1.75	14.00
Morcovi	12.50	10.00	0.08	0.00	0.35	2.50
Ceapă	6.25	5.00	0.18	0.00	0.45	2.75
Ulei floarea soarelui nerafinat	2.5	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Zeamă cu tăietei de casă</b>	<b>1/250</b>		<b>3.67</b>	<b>2.952</b>	<b>38.55</b>	<b>190.54</b>
Cartofi	100.00	75.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăietei de casă	10.00	10.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	12.50	10.00	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	12.00	12.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	2.52	0.00	22.68
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.06	0.00	0.13	0.73
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pulpă de găină înăbușită cu sos</b>	<b>1/65/50</b>		<b>26.73</b>	<b>9.31</b>	<b>6.61</b>	<b>164.57</b>
Pulpă de găină refrigerată	130.00	90.00	25.65	4.86	0.00	111.92
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Ceapă	25.00	20.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	25.00	23.25	0.19	0.02	0.70	2.70
Făină de grâu	5.00	5.00	0.50	0.05	3.65	17.90
Tomate în suc propriu	15.00	15.00	0.15	0.06	0.45	2.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/150</b>		<b>4.5</b>	<b>5.74</b>	<b>24.8</b>	<b>159</b>
Grâu arnăut, arpacaș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
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
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.38</b>	<b>0.01</b>	<b>5.70</b>	<b>74.04</b>
Mix de fructe uscate	20.00	20.00	0.36	0.01	0.63	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	18.70
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>23.53</b>	<b>22.34</b>	<b>99.12</b>	<b>509.48</b>
<b>Cină</b>						
<b>Sarmale lenese (legume cu orez)</b>	<b>1/180</b>		<b>3.59</b>	<b>1.53</b>	<b>18.38</b>	<b>202.52</b>
Varză proaspătă	164.00	130.00	2.34	0.00	7.00	36.40
Morcovi	50.00	50.00	0.65	0.05	3.50	16.50
Ceapă	24.00	20.00	0.31	0.00	1.71	7.74
Crupe de orez	14.00	40.0fiert	0.19	0.00	0.76	45.00
Verdeată (mărar/pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
<i>Sos 70 g netto</i>	<i>70.00</i>		<i>0.66</i>	<i>5.03</i>	<i>5.09</i>	
Făină de grâu	3.80	3.80	0.39	0.03	2.82	13.43
Ulei de floarea soarelui rafinat	8.0	8.00	0.00	5.00	0.00	72.00
Pastă de tomate	3.00	3.00	0.14	0.00	0.57	2.90
Ceapă	1.80	1.50	0.03	0.00	0.17	0.77
Morcovi	7.50	6.00	0.10	0.00	0.53	2.48
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>7.07</b>	<b>30.59</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>8.85</b>	<b>8.06</b>	<b>54.54</b>	<b>362.11</b>
<b>PREȚUL/zi</b>						<b>42.90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>41.98</b>	<b>56.63</b>	<b>266.41</b>	<b>1520.23</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.00</b>	<b>1.10</b>	<b>4.50</b>	



Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNA II MIERCURI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
Tartină cu unt „de Râșcani”	1/5/30		2.47	4.46	14.47	119.10
Pâine cu făină integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	88.10
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Terci din cereale integrale cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>7.50</b>	<b>6.25</b>	<b>27.02</b>	<b>182.40</b>
Crupe (grâu amăut, arpacas de grâu, orz)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	91.80
Lapte (2.5 % grăsimi)	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Băutură ”Limonadă”</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>10.58</b>	<b>42.10</b>
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAL</b>			<b>10.11</b>	<b>10.71</b>	<b>52.07</b>	<b>343.60</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>1.10</b>	<b>0.30</b>	<b>27.20</b>	<b>103.50</b>
Struguri	160.00	150.00	1.10	0.30	27.20	103.50
<b>TOTAL</b>			<b>1.10</b>	<b>0.30</b>	<b>27.20</b>	<b>103.5</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din morcov cu mere</b>	<b>1/100</b>		<b>2.52</b>	<b>2.533</b>	<b>11.09</b>	<b>65.95</b>
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	5.20	22.75
Mere proaspete	22.70	20.00	0.39	0.03	2.10	9.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.17	0.00	0.61	3.00
Lămâie	4.80	2.40	0.00	0.00	0.00	1.20
Semințe	6.0	5.00	1.45	2.50	1.20	29.10
<b>Ciorbă cu cartofi și varză (bors roșu)</b>	<b>1/250</b>		<b>2.44</b>	<b>11.96</b>	<b>16.41</b>	<b>110.26</b>
Sfeclă	37.00	30.00	0.34	0.00	2.16	17.20
Varză	25.00	20.00	0.16	0.00	1.08	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.86	0.04	8.21	34.56
Morcov	9.50	7.50	0.12	0.00	0.84	3.42
Ceapă	12.00	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Pastă de tomate	2.00	2.00	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdeță (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
<b>Pârjoală coaptă din pește</b>	<b>1/50</b>		<b>10.20</b>	<b>7.13</b>	<b>5.20</b>	<b>122.13</b>
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	75.00	42.50	9.00	2.00	0.00	54.08
Pâine de grâu	12.00	12.00	1.20	0.18	5.20	23.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.55
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Mămăliguță</b>	<b>1/100</b>		<b>2.27</b>	<b>2.60</b>	<b>18.59</b>	<b>109.84</b>
Crupe de mălai	25.00	25.00	2.07	0.30	18.55	88.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.20	2.30	0.04	21.84
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>7.54</b>	<b>29.47</b>
Mere	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>19.57</b>	<b>23.19</b>	<b>71.74</b>	<b>566.65</b>
<b>Cină</b>						
<b>Șnițel natural din carne de pasăre</b>	<b>1/50</b>		<b>2.85</b>	<b>9.81</b>	<b>0.00</b>	<b>137.62</b>
Pulpă de găină refrigerată	80.00	60.00	2.85	0.54	0.00	92.62
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
<b>Cartofi copti</b>	<b>1/150</b>		<b>3.15</b>	<b>3.20</b>	<b>29.93</b>	<b>150.65</b>
Cartofi	188.00	150.00	3.15	0.20	29.93	123.65
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
<b>Băutură ”Limonadă”</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>10.58</b>	<b>42.10</b>
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>10.64</b>	<b>14.51</b>	<b>64.51</b>	<b>459.37</b>
<b>PREȚUL/zi</b>						<b>42,90 lei</b>
<b>TOTAL /zi</b>			<b>41.42</b>	<b>48.71</b>	<b>215.52</b>	<b>1473.12</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.00</b>	<b>1.00</b>	<b>4,1</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp</b>						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNA II JOI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>1/15/35</b>		<b>7.05</b>	<b>5.10</b>	<b>16.80</b>	<b>148.50</b>
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
<b>Terci din mei cu lapte și unt</b>	<b>1/150/5</b>		<b>6.75</b>	<b>7.77</b>	<b>27.94</b>	<b>180.60</b>
Oréz / mei	37.50	37.46	4.46	2.17	24.50	92.16
Lapte, 2,5 % grăsime	75.00	75.00	2.25	1.50	3.75	39.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Cacao cu lapte natural</b>	<b>1/200</b>		<b>4.50</b>	<b>3.50</b>	<b>14.43</b>	<b>108.86</b>
Lapte, 2,5% grăsime	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	3.00	3.00	0.00	0.50	0.00	2.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
<b>TOTAL</b>			<b>18.30</b>	<b>16.37</b>	<b>59.17</b>	<b>437.96</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/130</b>		<b>1.05</b>	<b>0.31</b>	<b>26.62</b>	<b>102.05</b>
Kiwi	140.00	130.00	1.05	0.31	26.62	102.05
<b>TOTAL</b>			<b>1.05</b>	<b>0.31</b>	<b>26.62</b>	<b>102.05</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/50</b>		<b>1.02</b>	<b>4.99</b>	<b>7.06</b>	<b>76.27</b>
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
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
<b>Supă țărănească cu crupe</b>	<b>1/250</b>		<b>1.75</b>	<b>4.61</b>	<b>12.05</b>	<b>100.158</b>
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.20	0.20	0.60	7.50
Oréz	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Chiftele din carne de găină</b>	<b>1/50</b>		<b>13.21</b>	<b>5.39</b>	<b>7.92</b>	<b>122.1</b>
Carne de pui refrigerat	66.60	50.00	10.40	4.40	3.00	59.50
Pâine de grâu	7.50	7.50	0.61	0.09	3.60	17.65
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
<b>Piure de mazăre uscată</b>	<b>1/100</b>		<b>11.74</b>	<b>2.8</b>	<b>21.64</b>	<b>148.9</b>
Mazăre uscată	50.40	50.00	11.54	0.50	21.60	127.06
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.20	2.30	0.04	21.84
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>7.54</b>	<b>29.47</b>
Struguri	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
<b>TOTAL</b>			<b>32.38</b>	<b>19.29</b>	<b>80.21</b>	<b>605.89</b>
<b>Cină</b>						
<b>Papanasi din brânză de vaci cu stafide</b>	<b>1/70/5</b>		<b>12.01</b>	<b>8.10</b>	<b>12.25</b>	<b>202.43</b>
Brânză de vaci ( 9% grăsime)	63.50	63.00	10.16	5.72	0.64	127.64
Făină de grâu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	21.48
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.31	0.02	12.48
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>3.11</b>	<b>12.62</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>Covrigei din grâu încolțit (fără găsime hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>60.00</b>	<b>60.00</b>	<b>5.52</b>	<b>5.30</b>	<b>35.74</b>	<b>212.88</b>
<b>TOTAL</b>			<b>17.53</b>	<b>13.40</b>	<b>51.10</b>	<b>427.93</b>
<b>PREȚUL/zi</b>						<b>42,90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>69.25</b>	<b>49.37</b>	<b>217.10</b>	<b>1573.83</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.00</b>	<b>0.90</b>	<b>4.10</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp</b>						



Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2023 -2024 (iarna-primăvara)

**SĂPTĂMÂNA II VINERI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
<b>Mic dejun</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/5/30</b>		<b>2.46</b>	<b>4.46</b>	<b>14.45</b>	<b>117.50</b>
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
<b>Terci din griș cu lapte și caise uscate</b>	<b>1/150/10</b>		<b>5.46</b>	<b>1.69</b>	<b>31.76</b>	<b>213.57</b>
Griș	27.75	27.61	3.12	0.19	20.16	94.71
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.25	1.50	3.75	39.00
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.46	15.66
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.05	37.40
Caise uscate	10.00	10.00	0.05	0.00	3.40	26.80
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>3.11</b>	<b>12.62</b>
Ceai *	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>TOTAL</b>			<b>7.92</b>	<b>6.15</b>	<b>49.32</b>	<b>343.69</b>
<b>Gustare de dimineață</b>						
<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>1.05</b>	<b>0.31</b>	<b>26.62</b>	<b>102.05</b>
Mere	160	150.00	1.05	0.31	26.62	102.05
<b>TOTAL</b>			<b>1.05</b>	<b>0.31</b>	<b>26.62</b>	<b>102.05</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din varză pekin cu morcov și mere</b>	<b>1/50</b>		<b>2.93</b>	<b>7.45</b>	<b>4.27</b>	<b>91.18</b>
Varză pekin	25.00	20.00	1.50	0.20	2.20	13.00
Mere	16.65	12.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	12.50	10.00	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
Semințe de susan	5.00	5.00	1.35	2.25	0.65	26.90
<b>Supă din legume</b>	<b>1/250</b>		<b>5.45</b>	<b>4.43</b>	<b>22.98</b>	<b>124.33</b>
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	32.00
Ceapă	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Morcov	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
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
Verdeță (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pârjoală coaptă de casă</b>	<b>1/40g</b>		<b>6.73</b>	<b>6.71</b>	<b>3.44</b>	<b>122.39</b>
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosat, refrigerat	16.00	15.20	2.90	0.96	0.79	31.04
Pâine	8.00	8.00	0.20	0.00	1.22	16.78
Ceapă	4.80	4.00	0.09	0.00	0.48	2.08
Ouă	3.40	3.40	0.70	0.45	0.01	6.56
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.40	0.40	0.04	0.04	0.30	1.31
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
<b>Terci vâcos din arpacaș</b>	<b>1/100</b>		<b>7.16</b>	<b>3.46</b>	<b>29.85</b>	<b>156.50</b>
Crupe	37.50	37.50	7.13	0.59	29.80	129.20
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
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>7.54</b>	<b>29.47</b>
Mere	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>3.60</b>	<b>1.20</b>	<b>19.20</b>	<b>103.20</b>
<b>TOTAL</b>			<b>26.04</b>	<b>23.25</b>	<b>87.28</b>	<b>627.06</b>
<b>Cină</b>						
<b>Fileu de pui fiert</b>	<b>1/50</b>		<b>12.56</b>	<b>2.32</b>	<b>3.62</b>	<b>85.60</b>
Fileu de pui refrigerat	60.40	60.40	12.56	2.32	3.62	85.60
<b>Piure din cartofi</b>	<b>1 / 180</b>		<b>3.66</b>	<b>4.60</b>	<b>28.42</b>	<b>235.64</b>
Cartofi	240.00	175.00	3.60	0.20	32.83	186.24
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
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>2.93</b>	<b>12.62</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40.00</b>	<b>40.00</b>	<b>3.60</b>	<b>1.20</b>	<b>19.20</b>	<b>103.20</b>
<b>TOTAL</b>			<b>19.92</b>	<b>8.12</b>	<b>54.17</b>	<b>437.06</b>
<b>PREȚUL/zi</b>						<b>42.90 lei</b>
<b>TOTAL/zi</b>			<b>38.61</b>	<b>30.92</b>	<b>182.42</b>	<b>1509.86</b>
<b>Raportul proteine/lipide/glucide</b>			<b>1.0:</b>	<b>0.90</b>	<b>4.0:</b>	
<b>Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp</b>						