



Eudochia Tcaci

29.04.2024

„APROBAT”



Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”

Liubovi Bubuioș

MENIU-MODEL

pentru elevii din cadrul

taberelor de odihnă ”Poienița veselă” și ”Alunelul”

pe perioada estivală iunie-august 2024

Chișinău 2024

Sezon estival 2024

Ziua 1

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză tare	1/20/50		9.25	6.00	24.00	211.10
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Brânză cu cheag tare (45%)	20.10	20.00	5.20	5.40	0.00	77.60
Ou fiert, categoria Extra	1 buc	45.00	5.10	4.48	0.35	62.12
Terci vâscos orez cu fructe și unt	1/180		3.64	5.13	28.81	280.22
Orez	41.00	41.00	2.90	0.96	0.64	133.46
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Stafide	16.00	16.00	0.02	0.02	14.16	56.22
Caise uscate	12.00	8.00	0.63	0.05	7.52	28.92
Mere proaspete	14.40	14.40	0.05	0.00	2.42	6.62
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.50	0.03	7.97	25.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/100		0.10	0.30	11.20	47.90
Mere proaspete	110.00	100.00	0.10	0.30	11.20	47.90
TOTAL			18.59	15.94	72.33	626.52
Prânz						
Salată din crudități	1/100		3.48	7.99	7.53	97.53
Morcovi	20.00	16.00	2.63	0.01	1.88	6.13
Tomate	29.40	25.00	0.22	0.00	1.80	7.30
Castraveți	31.30	25.00	0.20	0.00	1.10	5.30
Varză proaspătă	18.8	15.00	0.25	0.00	1.60	12.00
Ceapă verde	12.5	10.00	0.17	0.00	0.95	4.20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7.00	7.00	0.00	6.90	0.00	62.10
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.25	2.00	0.01	0.00	0.20	0.50
Ciorbă din varză cu fasole	1/250		3.05	6.20	27.64	156.88
Cartofi	37.00	30.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Varză proaspătă	25.00	20.00	0.99	0.13	6.53	18.20
Fasole	10.00	10.00	0.16	0.01	8.40	24.90
Morcovi	9.50	7.50	0.14	0.00	0.80	3.53
Ceapă uscată	12.00	10.00	0.56	3.00	0.64	35.80
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.05	0.00	0.32	1.37
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Carne de vită în sos dulce-acrișor	70 / 50		17.63	13.65	9.33	235.43
Pulpă de vită (dezosată, refrigerată, degresată)	116.00	70.00	16.74	8.30	0.80	149.60
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.55
Ceapă uscată	15.00	12.00	0.20	0.00	1.14	5.36
Pastă de tomate	3.00	3.00	0.14	0.00	0.57	2.84
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Suc de lămâie	0.55	0.55	0.00	0.00	0.02	0.08
Faină de grâu	2.50	2.50	0.55	0.40	3.80	21.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu unt	1/150		5.28	3.55	38.90	216.30
Paste făinoase (din faina integrala)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
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
Pâine	1/40/50		7.74	1.98	43.20	235.80
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			37.32	33.36	137.18	984.04
Gustare						
Chiflă cu scortişoară	1/80		4.34	4.92	39.41	218.99
Făină integrală de grâu	40.00	40.00	4.00	0.40	29.20	139.20
Zahăr	6.00	6.00	0.00	0.00	6.00	24.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	6.00	6.00	0.05	4.13	0.07	34.56
Drojdie	1.60	1.60	0.09	0.19	0.14	2.63
Scortişoară	5.00	5.00	0.20	0.20	4.00	18.60
Suc din mere, 100% natural, zahăr max 5 gr/100 ml	1/200		0.20	0.20	10.00	43.60
TOTAL			4.54	5.12	49.41	262.59
Cina 1						
Salată din seclă cu prune uscate	1/50/5		0.45	2.03	4.38	58.47
Morcov	30.00	25.00	0.31	0.02	1.68	9.01

Pârjoală din carne de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	140.38
Carne de pui refrigerat	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	32.90
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
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		4.50	3.73	24.80	148.67
Grâu arnăut ,orz, hrișcă	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	121.37
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 fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	7.94	32.85
Visine proaspete	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
Pâine	2/30		5.40	1.80	28.80	154.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.00
TOTAL			23.74	12.95	73.84	534.37
Cina 2						
Plăcintă cu cartofi	1/110		7.94	6.39	59.94	328.47
Făină de grâu	58.00	58.00	6.05	0.55	44.44	212.19
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.60	4.60	0.05	3.19	0.06	26.62
Zahăr	1.80	1.80	0.00	0.00	1.80	7.20
Drojdie	1.40	1.40	0.08	0.18	0.13	2.60
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	1.40	1.40	0.00	1.40	0.00	12.60
Cartofi	40.00	33.00	1.30	0.07	12.03	50.70
Ceapă	11.00	9.00	0.10	0.00	1.00	4.20
Seminte de susan	2.00	2.00	0.36	1.00	0.48	12.36
Cacao cu lapte natural	1/200		5.5	3.7	17.13	119.89
Lapte, 2,5% grăsimi	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	13.48
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
TOTAL			13.44	10.09	77.07	448.36
Apă potabilă	1.5 L		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL PE ZI			97.63	77.46	409.83	2855.88
PRETUL						160-00

Sezon estival 2024

Ziua 2

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Budincă din brânză de vaci cu gem de fructe	1/100/10		17.48	12.86	6.41	249.60
Brânză de vaci (9% grăsime)	94.00	94.00	15.04	8.50	0.94	188.94
Făină de grâu	8.60	8.60	0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.24	16.96
Ouă de găină, categoria extra	14.30	12.40	2.41	1.90	1.19	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.03	2.46	0.04	23.40
Gem de fructe	10.00	10.00	0.10	0.00	7.60	20.30
Terci din grîș pe lapte natural cu stafide	1/180/5		8.48	7.12	40.74	237.97
Grîș	40.00	40.00	4.75	0.40	26.51	141.23
Lapte, 2,5% grăsime	117.00	117.00	3.51	2.34	5.86	60.84
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Stafide	10.00	10.00	0.18	0.28	8.30	35.90
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	30.59
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
Fructe de sezon	1/150		0.71	0.10	25.00	103.74
Caise proaspete	160.00	150.00	0.71	0.10	25.00	103.74
TOTAL			26.77	20.08	79.22	621.90
Prânz						
Salată din roșii, ardei dulce și porumb	1/100		2.15	5.06	9.40	148.02
Roșii proaspete	69.00	60.00	1.25	0.00	4.60	32.00
Ardei dulci	18.10	10.00	0.19	0.00	0.80	16.00
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	0.60	4.30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.82
Suc de lămâie	1.50	1.50	0.01	0.00	0.20	1.10
Porumb dulce (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	16.70	10.00	0.40	0.08	3.10	49.20
Verdeată (mărar, pătrunjel)	3.35	3.00	0.10	0.00	0.10	0.60
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească	1/250		1.45	4.31	15.47	102.13
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	5.70	19.30
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
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/100/50		10.33	12.53	28.20	290.72
Pulpă de găină refrigerată	166.00	116.00	9.23	7.20	22.00	189.72
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
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	27.20
Tomate în suc propriu	15.00	15.00	0.15	0.06	0.45	17.90
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Piure de cartofi	1 / 180		3.66	4.60	28.42	171.90
Cartofi	240.00	175.00	3.30	0.20	27.80	122.50
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 de sezon	1/200		0.18	0.00	7.94	32.85
Mere proaspete	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
Pâine	1/40/50		7.74	1.98	43.20	235.80
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			25.51	28.48	132.63	981.42
Gustare						
Chiflă cu mac	1/85		5.61	6.55	36.93	230.46
Făină integrală de grâu	42.50	42.50	4.02	0.41	29.80	141.63
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.06	4.39	0.07	36.72
Drojdie	0.16	0.16	0.09	0.19	0.14	2.63
Seminte de mac	8.00	8.00	1.44	1.56	1.92	29.48
Băutură de măceș	1/200		0.15	0.03	8.77	36.20
Măceș	10.00	10.00	0.15	0.03	3.82	16.20
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
TOTAL			5.61	6.55	36.93	266.66

Pilaf cu carne de porc	1/50/100		15.94	6.60	32.30	297.21
Carne porc, dezosată, refrigerată, degresată	87.00	74 (50gata)	13.00	2.00	0.00	71.50
Orez	38.00	38.00	2.70	0.40	30.40	138.70
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Ceapă	6.00	5.00	0.08	0.00	0.7	2.1
Morcovi	10.00	8.00	0.1	0	0.8	3.3
Piure de tomate	3.20	3.20	0.06	0.00	0.40	1.71
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
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
Pâine	1/40/30		5.94	1.38	33.60	184.20
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL			22.62	8.10	68.30	534.31
Cina 2						
Furtă coaptă cu fileu de pui	1/100		4.70	1.70	36.30	289.57
Făină de grâu	46.00	46.00	4.70	0.50	35.10	167.40
Zahăr	1.20	1.20	0.00	0.00	1.20	4.80
Ulei de floarea soarelui rafinat	1.50	1.50	0.00	1.50	0.00	13.50
Drojdie	1.20	1.20	0.07	0.16	0.12	2.49
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Fileu de găină refrigerată	37.20	35.00	7.40	0.90	0.20	41.20
Brânză cu cheag tare (45%)	15.80	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Piure de tomate	3.60	3.60	0.07	0.00	0.45	1.98
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	25.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/150		1.70	0.50	34.20	133.50
Banane	160.00	150.00	1.70	0.50	34.20	133.50
TOTAL			4.76	1.72	119.30	448.25
Apă potabilă	1,5 L		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL PE ZI			79.66	64.93	436.38	2852.54
PRETUL						160.00

Sezon estival 2024

Ziua 3

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu unt „de Râșcani”	1/10/50		4.13	8.80	24.14	211.50
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7.5	14.23	27.3	169.10
Orz, arpacăș de grâu, bulgur	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 %)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.5	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Iaurt natural, 2.6 % grăsimi	1/150	150	4.4	2.25	15.9	112.10
Mere coapte	1/150		1.00	3.50	32.81	135.92
Mere	170.00	150.00	0.00	0.00	32.00	128.00
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.92
TOTAL			16.53	25.30	75.31	628.62
Prânz						
Salată din varză proaspătă cu roșii și verdeață	1/100		2.90	6.00	8.80	146.10
Varză	64.00	50.00	1.16	0.00	3.50	28.00
Roșii proaspete	15.30	15.00	0.10	0.00	0.50	10.20
Porumb dulce (zah. 3.2 g per 100 g), prelucr. termic	16.70	10.00	0.98	0.00	2.80	38.50
Morcovi	12.50	10.00	0.15	0.00	0.70	4.10
Ceapă verde	12.50	10.00	0.36	0.00	0.90	5.50
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.05	0.00	0.20	4.60
Ulei floarea soarelui nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Verdeață	2.70	2.50	0.10	0.00	0.20	1.20
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Zeamă cu tăietei de casă și smântână (prel. termică)	1/250/20		7.04	4.63	38.55	231.94
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	4.20	0.00	22.68
Verdeață (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
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.40	3.00	3.20	41.40
Friptură de casă cu carne de porc	1/250		19.55	8.85	51.25	363.12
Carne de porc dezosată, refrigerată, degresată	87.00	74(50gata)	13.00	2.00	0.00	71.50
Cartofi	213.6	160.00	6.00	0.25	48.56	220.44
Ceapă	19.20	16.00	0.48	0.00	2.19	9.98
Ulei rafinat de floarea soarelui	6.60	6.60	0.00	6.60	0.00	59.40
Tomate în suc propriu	12.00	12.00	0.07	0.00	0.50	1.80
Foi de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	7.94	32.85
Caise	60.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	12.17
Pâine	1/40/40		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			36.51	21.16	144.94	984.01
Gustare						
Chiflă pentru elevi cu brânză tare	1/15/55		9.29	6.10	35.51	235.71
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
<i>Chiflă pentru elevi (tartină)</i>	<i>55.00</i>	<i>55.00</i>				
Făină de grâu	44.00	44.00	4.52	0.44	33.55	158.16
Zahăr	1.75	1.75	0.00	0.00	1.75	7.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	1.00	1.00	0.01	0.73	0.01	7.90
Ouă de găină, categoria extra	0.1 buc	4.00	0.76	0.53	0.02	0.85
Droïdie	1.00	1.00	0.10	0.00	0.08	3.60
Ceai cu zahăr	1/200		1.00	0.12	0.01	30.59
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	0.00	28.41

Legume de sezon porționate	1/75		0.42	0.00	1.93	8.52
Castraveți proaspeți	80.00	75.00	0.42	0.00	1.93	8.52
Peste înăbușit cu legume	1/75/50		14.32	4.61	2.80	131.81
Peste de mare (merluciu, hek)	135.43	81.00	15.81	1.39	3.90	92.20
Ceapă	25.00	20.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	25.00	23.25	0.19	0.02	0.70	2.70
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.06	0.00	0.40	1.71
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Mămăliguță cu unt	1/150		6.44	5.80	50.14	180.28
Crupe de mălai	50.00	50.00	4.14	0.60	37.10	145.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.66	3.50	0.48	34.48
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Suc din mere, 100% natural, zahăr max 5 gr/100 ml	1/200		0.20	0.20	10.00	43.60
Pâine	1/30/35		5.58	1.41	31.20	170.40
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
TOTAL			6.20	1.61	43.13	534.61
Cina 2						
Papiotă cu brânză de vaci	1/75		12.55	16.14	34.82	300.99
Faină de grâu	29.00	29.00	3.00	0.30	22.10	105.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	8.00	8.00	0.07	7.80	0.10	62.40
Brânză de vaci (9%)	40.00	40.00	6.10	3.90	1.40	65.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	1.80	1.80	0.01	0.84	0.01	9.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Ouă de găină, categoria extra	17.00	17.00	3.23	2.25	0.09	3.60
Smântână (grăsimea până la 15%)	7.00	7.00	0.14	1.05	1.12	14.49
Fructe proaspete	1/200		0.60	0.40	26.20	112.00
Piersici	210.00	200.00	0.60	0.40	26.20	112.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	32.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL			6.44	5.20	35.70	445.69
Apă potabilă	1,5 L		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL PE ZI			75.97	59.49	334.60	2859.23
PRETUL						160.00

Sezon estival 2024

Ziua 4

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	1/10/20/50		5.36	13.61	3.32	284.60
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	50.00	50.00	0.08	0.01	0.48	129.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Brânză cu cheag tare (45% grăsimi)	20.01	20.00	5.20	5.40	2.70	77.60
Dovlecei înăbușiți	1/80		2.08	3.30	9.67	76.50
Dovlecei	149.28	117/80gata	1.64	0.42	6.69	36.48
Făină de grâu	4.00	4.00	0.41	0.03	2.93	10.90
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.20	3.20	0.03	3.06	0.05	29.12
Terci vâcos din hrișcă cu unt	1/130		3.07	5.05	20.52	148.98
Hrișcă	32.50	32.20	3.03	0.95	20.45	109.98
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Cacao cu lapte natural	1/200		5.5	3.7	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsimi	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
TOTAL			16.01	22.36	50.64	627.94
Prânz						
Salată din roșii cu ardei dulce și verdeată	1/100		0.89	9.98	4.98	132.48
Roșii proaspete	68.80	68.00	0.40	0.00	2.86	22.92
Ardei dulci proaspeți	36.70	22.00	0.26	0.00	1.03	15.06
Ceapă verde	12.50	10.00	0.17	0.00	0.95	4.30
Verdeată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.25	0.05	0.00	0.11	0.30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10.00	10.00	0.00	9.98	0.00	89.90
Sare iodată	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Șci din varză	1/250		3.71	5.00	7.83	140.92
Varză proaspătă	100.00	80.00	1.81	0.00	5.41	39.00
Morcovi	8.70	7.00	1.53	0.01	0.58	4.00
Ceapă uscată	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.20
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.06	0.00	0.40	1.40
Făină	12.00	12.00	0.08	0.01	0.30	5.10
Ulei floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.03	4.98	0.00	44.82
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.40	3.00	3.20	41.40
Sarmale leneșe cu carne de pasăre	75 / 200		14.84	11.67	20.50	461.60
Carne de pasăre refrigerată	124.50	75 gata	8.86	4.22	2.90	180.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	5.98	0.00	53.90
Tomate în suc propriu	2.70	2.70	0.13	0.00	0.50	2.60
Ceapă	8.00	6.70	0.15	0.00	0.80	3.50
Morcovi	12.00	10.00	0.20	0.01	0.80	5.90
Făină de grâu	2.60	2.60	0.30	0.02	0.50	5.50
Orz	72.00	71.28	5.20	1.44	15.00	210.20
Sare iodată	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	4.97	40.68
Pomuşoare proaspete	55.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Pâine	1/40/40		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			26.46	28.33	82.47	985.68
Gustare						
Chiflă de casă	1/55		6.02	5.01	37.99	221.87
Făină de grâu	38.00	38.00	4.10	0.40	30.40	145.20
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Ulei	0.25	0.25	0.00	0.25	0.00	2.25
Ou de găină, categoria Extra	10.00	10.00	1.86	1.26	0.47	17.00
Drojdie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.06	3.10	0.04	29.10
Zahăr pudră	0.08	0.08	0.00	0.00	0.08	0.32
Băutura "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10

TOTAL			6.16	5.01	48.57	263.97
Cina 1						
Salată din varză proaspătă	1/70		1.08	0.00	4.48	59.04
Varză proaspătă	68.60	54.60	0.97	0.00	3.78	27.30
Ceapă verde	7.29	7.00	0.11	0.00	0.70	3.64
Morcovi	8.75	7.00	2.14	0.01	0.81	5.60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.5	2.5	0.00	2.50	0.00	22.50
Biftec din carne de porc	1/60		12.09	6.43	9.96	158.5
Pulpă de porc (dezosată,degresată,refrigerată)	42.00	26.64	10.46	2.90	0.00	79.90
Lapte 2,5% de grasimi,pasteurizat	13.20	13.20	0.36	0.42	0.62	12.48
Pâine de grâu	10.80	10.80	0.52	0.07	5.66	20.20
Pesmeți	6.00	6.00	0.51	0.04	2.28	11.52
Ceapă	14.40	12.00	0.24	0.00	1.40	7.40
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Tăietei fierți cu unt	1/150		5.28	3.55	38.90	216.30
Paste făinoase (din faina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură vitaminică de măceș	1/200		0.15	0.03	8.77	33.60
Măceș	10.00	10.00	0.15	0.03	3.82	16.20
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine	1/40		3.60	1.20	19.20	102.66
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	102.66
TOTAL			16.92	7.66	42.41	536.50
Cina 2						
Alivancă dulce	1/130		14.62	16.28	50.66	406.91
Chefir	65.00	65.00	3.24	0.65	3.44	31.85
Ou de găină, categoria Extra	15.60	15.60	2.46	1.70	0.64	23.66
Brânză de vaci (9% grăsime)	32.50	32.50	4.94	3.12	1.17	53.04
Zahăr	9.10	9.10	0.00	0.00	9.00	36.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	6.50	6.50	0.08	4.03	0.05	37.83
Făină de porumb	45.50	45.50	3.90	0.78	35.36	166.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.50	6.50	0.00	6.00	0.00	54.00
Vanilie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr pudră	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.5	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
TOTAL			15.12	16.30	58.63	440.50
Apă potabilă	1,5 L		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL PE ZI			74.51	74.65	234.23	2854.59
PRETUL						160-00

Sezon estival 2024

Ziua 5

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Omletă cu legume, brânză tare și verdeată	1/120/15		16.25	19.75	5.44	255.94
Ouă de găină, categoria Extra	91.95	79.95	10.20	9.20	0.90	108.00
Lapte , 2.5% de grăsimi	60.00	60.00	1.74	1.50	2.75	34.80
Verdeată	2.70	2.50	0.12	0.00	0.45	3.45
Roșii proaspete	11.85	10.00	0.09	0.00	0.63	2.85
Ardei dulci	13.35	10.00	0.20	0.00	0.71	3.64
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din fulgi de ovăz cu fructe și semințe	1/150/10		5.91	2.41	34.38	229.87
Fulgi de ovăz	32.50	32.50	5.60	2.30	21.80	81.20
Stafide	5.00	5.00	0.01	0.01	4.38	17.57
Caise uscate	10.00	10.00	0.30	0.10	6.00	24.10
Mere proaspete	18.00	15.00	0.00	0.00	2.20	9.80
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Semințe (in, floarea soarelui)	10.00	10.00	1.90	5.00	2.40	58.20
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.12	0.01	0.67	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.99	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	0.99	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.01	0.00	0.09	3.00
Pâine	1/40		0.08	0.01	0.48	103.20
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	40.00	40.00	0.06	0.01	0.38	103.20
TOTAL			22.36	22.18	40.97	622.60
Prânz						
Salată "De vară"	1/100		0.61	4.98	4.24	65.10
Roșii	48.20	40.00	0.32	0.00	2.10	8.30
Castraveți	47.50	40.00	0.12	0.00	1.19	7.50
Ceapă verde	18.75	15.00	0.17	0.00	0.95	4.30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Supă cu cartofi și mazăre uscată, crutoane și verdeată	1/250/20		7.80	2.69	40.12	228.51
Cartofi	77.00	55.44	1.11	0.06	10.53	63.90
Mazăre uscată	20.00	20.00	4.80	0.30	12.00	66.60
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.95	4.20
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	19.80
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	0.01
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30.80	20.00	1.49	0.22	15.72	69.90
Perişoare cu sos roșu	70/50		13.68	11.50	13.52	230.35
Carne de piept de pui refrigerat	30.80	30.80	5.18	2.17	1.48	29.32
Pulpă de bovină fără os	29.40	29.40	5.82	3.64	0.00	55.02
Lapte	29.40	29.40	0.82	1.93	1.39	27.05
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	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
Sare iodată	0.40	0.40	0.00	0.00	6.20	0.00
Terci din cereale integrale	1/150		4.23	5.78	28.19	177.22
Crupe (grâu arnăut, mei, orz)	42.00	42.00	4.20	1.68	28.14	139.82
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Suc din mere, 100% natural, zahăr max 5 gr/100 ml	1/200		0.20	0.20	10.00	43.60

Pâine	1/40/50		4.58	1.51	43.20	235.80
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	0.08	0.01	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL			31.10	26.66	139.27	980.58
Gustare						
Biscuiți/covrigei (fără grăsimi hidrogeniz, adaos, E-uri)	70.00	70.00	6.44	5.20	35.70	213.36
Fructe proaspete	1/150					54.80
Piersici	160.00	150.00	0.40	0.00	13.30	54.80
TOTAL			6.44	9.83	35.70	268.16
Cina 1						
Salată din roșii cu ceapă verde	50.00		0.37	5.00	2.35	42.76
Roșii proaspete	39.00	35.50	0.20	0.00	1.40	11.46
Ceapă verde	12.50	10.00	0.17	0.00	0.95	4.30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20.95	7.72	11.16	129.22
Carne de curcan refrigerată	117.00	81.90	20.48	2.64	0.82	73.37
Ulei de floarea soarelui rafinat	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
Cartofi copti	1/150		4.80	0.28	29.93	145.81
Cartofi	188.00	150.00	3.15	0.15	29.93	125.65
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.25	2.25	0.00	2.24	0.00	20.16
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	24.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Pâine	1/35/40		6.44	1.62	36.00	196.65
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			32.33	9.62	87.67	539.14
Cina 2						
Chifă de cozonac cu stafide și semințe	80.00		9.29	10.36	43.38	307.62
Făină de grâu	43.00	43.00	4.55	0.49	31.38	147.82
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.08	3.88	0.05	36.38
Lapte, 2,5% de grăsimi	18.00	18.00	0.36	1.50	0.55	6.96
Ouă de găină, categoria Extra	18.40	18.40	3.44	2.34	0.86	34.38
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Drojdie	1.60	1.60	0.19	0.00	0.11	1.20
Stafide	18.01	18.00	0.07	0.00	4.68	39.88
Ulei de floarea soarelui	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Semințe de susan	3.00	3.00	0.60	0.15	0.75	3.00
Fructe proaspete	1/150		1.70	0.50	34.20	136.50
Banane	160.00	150.00	1.70	0.50	36.20	136.50
TOTAL			10.99	10.86	77.58	444.12
Apă potabilă	1.5 L	1.5 L	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL PE ZI			103.22	79.15	381.19	2854.60
PRETUL						160-00

Sezon estival 2024

Ziua 6

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu unt „de Râșcani” și gem de fructe	1/10/5/35		3.28	9.25	20.74	186.75
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Gem de fructe	5.00	5.00	0.05	0.00	3.8	18.45
Paste făinoase fierte cu unt și brânză tare	1/150/20		11.85	9.53	41.93	301.72
Paste făinoase din grâu dur	52.00	52.00	6.20	0.00	39.20	185.30
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.45	4.13	0.03	37.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Brânză cu cheag tare (45%)	21.00	20.00	5.20	5.40	2.70	79.02
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	7.60	32.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Fruite proaspete	1/200		0.71	0.10	25.00	103.74
Pere proaspete	210.00	200.00	0.71	0.10	25.00	103.74
TOTAL			15.98	18.88	95.27	624.91
Prânz						
Tomate proaspete cu ulei	1/100		1.20	0.00	7.80	72.00
Tomate proaspete	105.00	100.00	1.20	0.00	7.80	36.00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Supă cu cartofi, arpacaș și smântână (prelucr. termică)	1/250/10		2.77	4.70	19.76	194.57
Cartofi	80.00	57.60	1.15	0.06	10.94	94.08
Arpacaș	10.00	9.90	0.99	0.13	6.53	42.08
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
Smântână (grăsimi pînă la 15%)	10.00	10.00	0.28	1.50	0.32	21.60
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Tomate în suc propriu	8.00	7.60	0.05	0.00	0.32	1.37
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
Pârjoală coaptă din peste	1/70		14.00	8.81	7.20	186.74
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	105.00	60.00	12.60	2.81	0.00	87.38
Pâine de grâu	17.50	17.50	1.40	0.21	7.40	47.25
Ulei nerafinat	5.80	5.80	0.00	5.79	0.00	52.11
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăligută cu unt	1/200		6.44	5.8	50.14	259.67
Crupe de malai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	213.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	0.30	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	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	1/40/40		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			17.43	20.99	130.97	984.24
Gustare						
Chiflă cu fructe	1/50		0.66	0.91	28.41	211.20
Făină	25.00	25.00	0.60	0.01	21.00	167.50
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Drojdie	0.40	0.40	0.00	0.00	0.10	0.40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	1.25	1.25	0.01	0.90	0.01	8.30
Vanilie	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Fruite de sezon	23.00	20.00	0.05	0.00	1.30	11.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Băutură "Vitamine"	1/200		0.45	0.13	11.11	57.70
Căise uscate	10.00	10.00	0.30	0.10	6.30	24.10
Măceș	10.00	10.00	0.15	0.03	3.82	16.20
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	0.99	17.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL			8.86	1.31	39.01	268.90
Cina 1						

Pulpă de pui coaptă în rolă	1/80		9.20	9.58	22.10	167.82
Pulpă de pui refrigerat	133.00	93.00	7.36	5.60	17.68	132.00
Ulei floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Chiveci din legume înăbusite	1/130		1.42	10.02	11.16	169.30
Varză proaspătă	35.00	30.00	0.51	0.00	3.24	34.40
Morcovi	36.00	30.00	0.39	0.03	2.10	9.90
Roșii proaspete	36.00	30.00	0.18	0.00	1.26	5.70
Ardei dulci	17.00	13.00	0.17	0.00	0.61	13.00
Ceapă uscată	12.00	10.00	0.17	0.00	0.95	4.30
Piure din tomate	4.00	4.00	0.00	0.00	1.00	4.10
Ulei floarea soarelui rafinat	10.00	10.00	0.00	9.99	0.00	89.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	2.00	8.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată	2.7	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	30.59
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
Pâine	2/30		5.40	1.80	28.80	154.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.00
TOTAL			16.92	21.60	72.23	536.71
Cina 2						
Tartină cu bitoc din găină cu legume	1/65/15/50		31.45	11.31	25.80	291.42
<i>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</i>	<i>50.00</i>	<i>50.00</i>	<i>4.50</i>	<i>1.50</i>	<i>24.00</i>	<i>129.00</i>
<i>Bitoc natural tocat din carne de pasăre</i>	<i>65</i>		<i>26.65</i>	<i>9.81</i>	<i>0.00</i>	<i>153.12</i>
Carne de găină refrigerată	123.50	86.45	12.97	4.67	0.00	98.82
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
<i>Ardei dulci</i>	<i>18.00</i>	<i>15.00</i>	<i>0.30</i>	<i>0.00</i>	<i>1.80</i>	<i>9.30</i>
Fruite proaspete	1/200		0.50	0.00	13.40	62.00
Corcodușe	210.00	200.00	0.50	0.00	13.40	62.00
Chefir neîndulcit	1/200	200.00	8.20	0.40	10.60	87.20
TOTAL			40.15	11.71	49.80	440.62
Apă potabilă	1,5 L		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL PE ZI			99.34	74.49	387.28	2855.38
PRETUL						160.00

Sezon estival 2024						
Ziua 7						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu brânză tare	20/ 50		9.70	6.90	24.00	206.60
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Brânză cu cheag tare (45%)	20.01	20.00	5.20	5.40	0.00	77.60
Terci din hrișcă cu lapte	1/180		6.75	16.23	36.78	283.84
Crupe de hrișcă	45.00	45.00	4.44	0.72	32.50	156.36
Lapte, 2,5% grăsime	90.00	90.00	1.59	1.13	4.16	29.28
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	9.00	9.00	0.72	7.38	0.12	70.20
Zahăr	7.00	7.00	0.00	7.00	0.00	28.00
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.50	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	12.00	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe de sezon	1/200		0.71	0.10	25.00	103.74
Prune proaspete	210.00	200.00	0.71	0.10	25.00	103.74
TOTAL			17.66	23.25	93.75	627.77
Prânz						
Salată cu roșii, castraveți și ardei dulce	100.00	100.00	0.98	5.00	5.92	78.59
Roșii	69.00	33.00	0.56	0.00	3.56	14.19
Castraveți	36.00	30.00	0.20	0.00	2.10	8.00
Ardei dulci	37.00	22.00	0.20	0.00	1.30	6.80
Ceapă verde	12.50	10.00	0.17	0.00	0.95	4.30
Mărar, pătrunjel	1.40	1.30	0.05	0.00	0.11	0.30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Borș cu cartofi și varză poaspătă	1/250		2.30	5.08	23.70	157.69
Sfeclă	50.00	40.00	0.68	0.00	4.32	27.20
Varză	50.00	40.00	0.32	0.00	2.16	19.40
Cartofi	60.00	43.20	0.86	0.04	8.21	54.56
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
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Rădăcină de telină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Carne de porcină înăbușită	1/50/50		8.85	5.02	5.36	251.47
Carne de porc refrigerată, dezosată, degresată	74.00	54.00	8.51	0.06	2.40	189.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.55
Morcovi	5.00	4.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	5.00	4.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Piure tomate	4.00	4.00	0.05	0.00	0.32	1.37
Făină	3.00	3.00	0.00	0.00	1.00	8.10
Piure de cartofi	1/150		3.66	4.6	28.42	195.0
Cartofi	200.00	144.00	3.02	0.14	27.36	135.60
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	19.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	7.94	32.85
Cireșe	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
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			24.53	54.65	119.34	978.10
Gustare						
Tartină cu pârljoală coaptă de casă	1/40/45		10.78	8.06	25.04	238.49
Carne de vită, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosată, refrigerată	16.00	15.20	2.98	0.06	0.78	31.04

Sezon estival 2024

Ziua 8

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină cu unt „de Râșcani”	1/10/45		4.13	9.55	21.74	194.10
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	45.00	45.00	4.05	1.35	21.60	116.10
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Terci din cous cous cu lapte și unt	1/180/5		8.40	6.75	41.68	260.40
Cous cous	45.00	45.00	5.85	0.45	32.40	156.20
Lapte (2,5% grăsimi)	85.00	85.00	2.52	2.20	4.23	46.80
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Băutură "Vitamine"	1/200		0.45	0.13	11.11	57.70
Caise uscate	10.00	10.00	0.30	0.10	6.30	24.10
Măceș	10.00	10.00	0.15	0.03	3.82	16.20
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	0.99	17.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Fructe de sezon	1/200		0.80	0.00	26.00	112.00
Piersici	210.00	200.00	0.80	0.00	26.00	112.00
TOTAL			13.43	16.56	100.53	624.20
Prânz						
Salată "Vitaminică"	1/60		0.32	9.98	3.81	110.31
Varză	26.00	20.80	0.08	0.00	0.56	6.44
Mere	24.00	21.00	0.08	0.00	2.38	9.92
Ceapă	8.00	6.72	0.12	0.00	0.64	2.82
Morcov	8.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10.00	10.00	0.00	9.98	0.00	89.82
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă de vară cu verdeată (Șci zelenye)	1/250		6.15	10.68	20.97	212.03
Cartofi	33.00	25.00	0.32	0.03	8.90	57.16
Măcriș	33.00	25.00	2.50	0.33	6.10	21.89
Spanac	67.50	50.00	0.85	0.00	4.75	21.00
Ceapă	12.00	10.00	0.13	0.01	0.70	8.20
Făină de grâu	5.00	5.00	0.01	0.00	0.30	0.90
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	1.98	0.00	17.98
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	6.00	6.00	0.04	6.10	0.07	55.24
Ou de găină extra	10.00	10.00	2.30	2.24	0.15	29.66
Bitoc din carne de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	140.38
Carne de pui refrigerat	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	0.00
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
Paste făinoase fierte	1/150		5.28	3.546	38.9	213.3
Paste făinoase (grâu dur)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	186.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	7.94	40.68
Vișine	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Pâine	1/40/40		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			32.21	31.28	133.80	982.04
Gustare						
Pateu deschis cu fructe	1/50		0.28	1.76	30.44	232.40
Făină de grâu	25.50	25.50	0.10	0.30	20.80	192.30
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	1.40	1.40	0.04	1.20	0.06	11.80
Drojdie	0.65	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00
Mere	20.00	20.00	0.14	0.01	6.58	14.05
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.25	0.25	0.00	0.25	0.00	2.25
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	9.97	34.20
Caise proaspete	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	14.20
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00

Sezon estival 2024

Ziua 9

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Pudding din brânză de vaci cu stafide și gem de fructe	1/150/10		23.22	20.31	47.09	399.54
Brânză de vaci, 9% grăsimi	115.00	115.00	17.80	7.03	1.30	177.90
Crupe de gris	11.00	11.00	1.83	0.09	17.90	39.13
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Ou, categoria Extra	0.4 buc	9.40	2.13	1.48	0.04	22.00
Stafide	10.00	10.00	0.30	0.10	7.90	29.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.75	3.73	0.04	36.00
Vanilie	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
Pesmeți	5.00	5.00	0.12	0.00	3.20	15.13
Smântână	5.00	5.00	0.15	0.75	0.13	10.80
Gem de fructe	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	28.68
Cacao cu lapte natural	1/200		5.5	3.7	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsimi	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe de sezon	1/200		0.71	0.10	25.00	103.74
Corcoduse	210.00	200.00	0.71	0.10	25.00	103.74
TOTAL			29.43	24.11	89.22	621.14
Prânz						
Salată cu roșii, castraveți și ardei dulce	1/100		0.77	4.95	5.35	67.15
Roșii	60.00	50.00	0.30	0.00	2.10	9.00
Ardei dulci	26.70	20.00	0.20	0.00	1.20	6.00
Castraveți	18.00	15.00	0.10	0.00	1.10	3.00
Ceapă verde	12.50	10.00	0.17	0.00	0.95	4.20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Supă din legume	1/250		5.45	4.43	22.98	124.33
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
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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Pilaf cu carne de pasăre	1/75/150		32.40	13.13	43.00	424.10
Carne de curcan refrigerată	125.00	75.00	21.40	4.10	0.00	132.50
Crupe de orez	54.00	54.00	8.90	0.00	38.10	184.30
Morcovi	12.5	10.00	1.70	0.00	0.70	7.20
Ceapă	12.0	10.00	0.30	0.00	1.30	6.10
Făină de grâu	4.0	4.00	0.40	0.03	2.90	13.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	9.0	9.00	0.00	9.00	0.00	81.00
Sare iodată	0.8	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	7.94	32.85
Caise	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
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			44.66	24.88	124.05	981.17
Gustare						
Cornuleț cu brânză tare	1/75		8.60	9.72	34.93	266.90
Făină de grâu	40.00	40.00	4.10	0.40	30.50	145.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Ouă de găină, categoria extra	7.00	7.00	1.30	0.88	0.33	11.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.60	5.74	0.10	54.60
Drojdie	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Brânză cu cheag tare (45%)	10.10	10.00	2.60	2.70	0.00	38.80
TOTAL			8.60	9.72	34.93	266.90
Cina 1						
Salată "Culorile verii"	1/100		2.36	4.98	8.12	101.84
Varză	69.00	60.00	1.25	0.00	4.60	22.00

Suc de lămâie	1.50	1.50	0.01	0.00	0.20	1.10
Porumb dulce	16.70	10.00	0.61	0.08	1.82	13.74
Verdeată (mărar, pătrunjel)	3.35	3.00	0.10	0.00	0.10	0.60
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Kneli din piept de pui	1/50		9.85	7.53	22.45	135.25
Carne de piept de pui refrigerat	48.00	33.30	8.00	3.33	20.33	94.80
Lapte, 2.5% grăsimi	12.50	12.50	0.40	0.50	0.80	7.18
Pâine de grâu	7.50	7.50	0.30	0.00	1.25	18.10
Ou, categoria Extra	0.15buc	6.27	1.13	0.80	0.05	13.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	1.87	1.87	0.02	2.90	0.02	1.97
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Piure de mazăre uscată	1/120		13.90	4.70	32.01	161.80
Mazăre uscată	60.60	60.00	13.86	0.60	31.94	122.80
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
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	32.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Pâine	1/40		3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
TOTAL			29.49	17.69	92.36	538.39
Cina 2						
Chiflă de casă cu cacao	70.00		8.73	13.18	53.25	360.38
Făină de grâu	49.00	49.00	5.04	0.56	37.38	178.36
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	6.00	6.00	0.09	4.56	0.06	43.65
Drojdie	1.30	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Cacao	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.50	3.50	0.00	3.50	0.00	31.50
Ou de găină, categoria Extra	14.00	14.00	2.60	1.76	0.66	24.72
Seminte (in, dovleac, floarea soarelui)	5.00	5.00	0.90	2.10	1.45	26.70
Zahăr pudră	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Chefir neîndulcit	1/200		0.40	0.40	21.00	87.20
TOTAL			9.13	13.58	74.25	447.58
Apă plată	1.5 L		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL PE ZI			121.31	89.98	414.81	2855.18
PRETUL						160-00

Sezon estival 2024

Ziua 10

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Tartină caldă cu brânză tare și roșii	1/20/30/50		9.45	6.00	25.40	207.30
Pâine din făină albă fortificat cu acid folic și Fe	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Brânză cu cheag tare (45%)	20.10	20.00	5.20	5.40	0.00	67.60
Roșii proaspete	35.00	30.00	0.20	0.00	1.40	6.20
Ou fiert, categoria Extra	1 buc		5.10	4.48	0.35	62.12
Supă din lapte cu fidea	1/250		3.62	2.37	18.12	186.15
Lapte (2.5 % grăsime)	200.00	200.00	3.75	2.50	6.25	65.00
Paste făinoase ori fidea	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.48	10.15
Măr copt cu nuci / semințe	1/120/8		1.28	1.76	43.02	134.96
Măr proaspăt	145.00	120.00	0.00	0.00	40.00	102.40
Nuci / semințe	8.00	8.00	1.28	1.76	1.12	24.96
Zahăr pudră	2.00	2.00	0.00	0.00	1.90	7.60
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.50	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
TOTAL			14.85	10.15	94.51	624.12
Prânz						
Mix de legume proaspete feliate	1/100		1.19	0.00	5.27	55.00
Roșii	55.00	50.00	0.32	0.00	2.10	22.50
Castraveți	28.01	25.00	0.10	0.00	0.90	8.50
Ardei	33.25	25.00	0.87	0.00	3.17	24.00
Ciorbă cu cartofi și leguminoase	1/250		9.69	2.54	22.50	180.60
Cartofi	80.00	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Leguminoase (fasole)	35.00	35.00	8.01	0.35	9.10	103.35
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
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Frunze de dafin	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Beef-stroganoff	1/50/50		14.90	15.49	37.60	235.90
Pulpă de bovină dezosată, refrigerată, degresată	107.00	79.00	13.20	5.58	31.20	114.90
Ceapă	29.00	24.00	0.80	0.00	2.60	12.60
Ulei de floarea soarelui, rafinat	7.00	7.00	0.00	6.90	0.00	62.10
Făină de grâu	4.00	4.00	0.30	0.01	2.90	12.80
Smântână, 15% grăsimi	20.00	20.00	0.60	3.00	0.90	33.50
Cartofi fierti cu unt și mărar	1/150		3.20	4.30	30.25	166.68
Cartofi	231.00	150.00	2.90	0.20	30.20	130.50
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
Suc din mere, 100% natural, zahăr max 5 gr/100 ml	1/200		0.20	0.20	10.00	43.60
Pâine	1/35/40		6.44	1.62	36.00	196.65
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			32.42	24.25	166.62	982.17
Gustare						
Pateu deschis cu brânză	1/60		8.23	6.00	23.04	227.90
Făină de grâu	25.50	25.50	2.55	0.30	20.80	165.30
Zahăr	1.70	1.70	0.00	0.00	1.70	6.80
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	1.40	1.40	0.04	1.20	0.06	5.82
Drojdie	0.65	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.25	0.25	0.00	0.25	0.00	2.29
Îmmlutură de brânză cu ou	30.00	30.00	5.64	4.25	0.48	47.60

