

**„COORDONAT,,**



**„APROBAT,,**

**Administrator interimar**

**IMAP „Rîșcani-SC,,**

Dna E.Jidobina

decembrie 2022

## **MENIU-MODEL**

**ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT  
PRIMAR ȘI SECUNDAR SECTORUL RÎȘCANI MUN.CHIȘINĂU  
PENTRU PERIOADA IARNA ANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT 2022-2023  
(clasele V-IX)**

**CHIȘINĂU 2022**

## Meniu model pentru elevi din instituțiile preuniversitare anul de învățământ 2022-2023 (sezon iarna)

## I ZI - LUNI

|  | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejunul</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| Iaurt natural, 2.6 % grăsime   | 1 buc.                                 | 125,00        | 3,62   | 2,37         | 18,12         | 132,50                 |
| Terci viscos orez cu unt,zahăr, fructe (mere/bostan/stafie)                | 1/120/5/10/50                          |               | 2,48   | 4,70         | 31,97         | 195,81                 |
| Orez   | 30,00                                  | 29,70         | 2,17   | 0,59         | 18,71         | 115,10                 |
| unt  | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,03          | 27,30                  |
| Zahăr  | 7,00                                   | 7,00          | 0,10   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| Fructe proaspete, stafide  | 10,00                                  | 10,00         | 0,18   | 0,08         | 6,30          | 25,00                  |
| <b>Tartină cu unt</b>  | <b>1/10/40</b>                         |               | <b>2,92</b>  | <b>8,62</b>  | <b>16,94</b>  | <b>168,25</b>          |
| Pâine de grâu, pâine de grâu integrală                                     | 40,00                                  | 40,00         | 2,84   | 0,42         | 16,80         | 93,45                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)   | 10,00                                  | 10,00         | 0,08   | 8,20         | 0,14          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr și lămie</b>  | <b>1/200/10</b>                        |               | <b>0,06</b>  | <b>0,02</b>  | <b>7,61</b>   | <b>32,33</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                  |
| Lămie  | 10,00                                  | 6,00          | 0,06   | 0,02         | 0,54          | 1,74                   |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)</b>              | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |               |  |              |               | <b>15,85 lei</b>       |
| <b>TOTAL:</b>  |  |               | <b>9,61</b>  | <b>15,71</b> | <b>89,54</b>  | <b>590,93</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Salată "Vitaminică"</b>   | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,22</b>  | <b>10,00</b> | <b>2,30</b>   | <b>55,90</b>           |
| Varză  | 13,00                                  | 10,40         | 0,08   | 0,00         | 0,56          | 3,22                   |
| Mere   | 12,00                                  | 10,56         | 0,04   | 0,00         | 1,19          | 4,96                   |
| Ceapă  | 4,00                                   | 3,36          | 0,06   | 0,00         | 0,32          | 1,41                   |
| Morcov   | 4                                      | 3,20          | 0,04   | 5,00         | 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                   |
| <b>Supă cu cartofi și arpacaș și smântină (prelucrare termică)</b>         | <b>1/250/20</b>                        |               | <b>2,52</b>  | <b>2,21</b>  | <b>19,58</b>  | <b>106,76</b>          |
| Cartofi  | 80,00                                  | 57,60         | 1,15   | 0,06         | 10,94         | 46,08                  |
| Arpacaș  | 10,00                                  | 9,90          | 0,99   | 0,13         | 6,53          | 32,08                  |
| Morcov   | 15,00                                  | 12,00         | 0,16   | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| <b>Ceapă</b>   | <b>10,00</b>                           | <b>8,40</b>   | <b>0,14</b>  | <b>2,01</b>  | <b>0,80</b>   | <b>3,53</b>            |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Tomate în suc propriu  | 8,00                                   | 7,60          | 0,05   | 0,00         | 0,32          | 1,37                   |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90          | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin  | 1,00                                   | 1,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Carne de pasăre înăbușită cu sos</b>                                    | <b>1/60/50</b>                         |               | <b>20,97</b>                                       | <b>21,81</b> | <b>11,16</b>  | <b>150,83</b>          |
| Carne de pui   | 117,00                                 | 81,90         | 20,48  | 16,70        | 0,82          | 93,37                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Ceapă  | 16,00                                  | 13,44         | 0,23   | 0,05         | 9,20          | 5,64                   |
| Morcov   | 15,00                                  | 9,60          | 0,16   | 0,02         | 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>Paste făinoase cu unt și brânză tare la cuptor (prelucrare termică)</b> | <b>1/150</b>                           |               | <b>10,48</b>                                       | <b>8,95</b>  | <b>38,90</b>  | <b>293,90</b>          |
| Paste făinoase (din făina integrala)                                       | 52,50                                  | 52,50         | 5,25   | 0,68         | 38,85         | 189,00                 |
| Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)                                      | 20,83                                  | 20,00         | 5,20   | 5,40         | 0,00          | 77,60                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)   | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Compot din mere proaspete</b>   | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>28,73</b>  | <b>61,26</b>           |
| 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                  |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/60/60</b>                         |               | <b>10,26</b>                                       | <b>2,52</b>  | <b>82,50</b>  | <b>315,00</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic                    | 60,00                                  | 60,00         | 4,86   | 0,72         | 28,80         | 160,20                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                  | 60,00                                  | 60,00         | 5,40   | 1,80         | 28,80         | 154,80                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |               |  |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>   |  |               | <b>44,78</b>                                       | <b>47,49</b> | <b>183,97</b> | <b>983,65</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |               | <b>54,39</b>                                       | <b>63,20</b> | <b>273,51</b> | <b>1574,58</b>         |
|  |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|  |  |               | ** Raportul proteine/glucide/lipide 0,8:1,1:4,3    |              |               |                        |

## II ZI - MARȚI

| Denumirea produselor alimentare                                   | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine     | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto          |              |              |               |                        |
| <b>Dejunul</b>  |  |               |              |              |               |                        |
| <b>Mere proaspete</b>   | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>-</b>     | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>Papanăși din brânză de vaci</b>                                | <b>1/70</b>                            |               | <b>6,86</b>  | <b>9,61</b>  | <b>8,08</b>   | <b>194,88</b>          |
| Brânză ( 9% grăsime)  | 60,00                                  | 60,00         | 5,10         | 5,40         | 0,60          | 120,60                 |
| 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   | 10,00                                  | 8,70          | 1,13         | 0,87         | 0,09          | 12,44                  |
| Unt   | 4,00                                   | 4,00          | 0,02         | 3,28         | 0,04          | 29,92                  |
| <b>Terci vâscos ovăz, zahăr</b>                                   | <b>1/100</b>                           |               | <b>3,00</b>  | <b>4,73</b>  | <b>21,32</b>  | <b>139,48</b>          |
| Ovăz  | 37,50                                  | 37,50         | 3,00         | 2,17         | 24,50         | 92,16                  |
| Zahăr   | 5,00                                   | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40                  |
| Unt   | 4,00                                   | 4,00          | 0,02         | 3,28         | 0,04          | 29,92                  |
| <b>Tartină cu magiun</b>  | <b>10/35</b>                           |               | <b>3,09</b>  | <b>0,52</b>  | <b>22,44</b>  | <b>126,45</b>          |
| Pâine de grâu/pâine de grâu integrală                             | 35,00                                  | 35,00         | 2,84         | 0,42         | 16,80         | 93,45                  |
| Magiun  | 15,00                                  | 15,00         | 0,37         | 0,15         | 8,46          | 33,00                  |
| <b>Cacao cu lapte natural</b>                                     | <b>1/200</b>                           |               | <b>4,00</b>  | <b>2,70</b>  | <b>14,63</b>  | <b>91,86</b>           |
| Lapte   | 100,00                                 | 100,00        | 3,00         | 2,00         | 5,00          | 52,00                  |
| 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                  |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>17,48</b> | <b>17,56</b> | <b>81,37</b>  | <b>614,71</b>          |
| SUMA DEJUN II   |  |               |              |              |               | 15,85 lei              |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |               |              |              |               |                        |
| <b>Morcov sotat cu unt</b>  | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,55</b>  | <b>2,91</b>  | <b>2,89</b>   | <b>43,70</b>           |
| Morcov  | 50,00                                  | 40,00         | 0,52         | 0,04         | 2,80          | 16,40                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 3,00                                   | 3,00          | 0,03         | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Sfecolnic cu cartofi și smântină (prelucrare termică)</b>      | <b>1/250/20</b>                        |               | <b>2,72</b>  | <b>5,07</b>  | <b>25,63</b>  | <b>132,25</b>          |
| Sfeclă  | 51,10                                  | 40,88         | 0,69         | 0,00         | 4,42          | 17,58                  |
| Cartofi   | 70,00                                  | 50,40         | 1,01         | 0,05         | 9,58          | 40,32                  |
| Morcov  | 15,00                                  | 12,00         | 0,16         | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| Ceapă   | 15,00                                  | 12,60         | 0,21         | 0,03         | 9,20          | 4,03                   |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11         | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Smântină (grăsimea până la 15%)                                   | 20,00                                  | 20,00         | 0,56         | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Ulei nerafinat  | 2,00                                   | 2,00          | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90          | 0,03         | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată/frunze de dafin                                       | 0,5/1,00                               | 0,5/1,00      | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Pulpă de găină înăbușită cu sos</b>                            | <b>1/65/50</b>                         | <b>125,00</b> | <b>26,73</b> | <b>9,31</b>  | <b>6,61</b>   | <b>160,55</b>          |
| Pulpă de găină  | 130,00                                 | 90,00         | 25,65        | 4,86         | 0,00          | 101,90                 |
| Ulei nerafinat  | 3,00                                   | 3,00          | 0,00         | 3,00         | 0,00          | 27,00                  |
| 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 cu unt,semințe (in,susan,fl/s)</b> | <b>1/150/20</b>                        |               | <b>2,15</b>  | <b>14,23</b> | <b>27,30</b>  | <b>257,70</b>          |
| Grâu ,orz   | 37,50                                  | 37,50         | 1,10         | 0,86         | 24,75         | 131,70                 |
| Semințe (in,susan ,floarea soarelui)                              | 15,00                                  | 15,00         | 1,02         | 10,50        | 2,50          | 98,70                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 3,50                                   | 3,50          | 0,03         | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Compot din mere proaspete</b>                                  | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,18</b>  | <b>-</b>     | <b>14,87</b>  | <b>61,26</b>           |
| 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                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/60/60</b>                         |               | <b>10,26</b> | <b>2,52</b>  | <b>57,60</b>  | <b>315,00</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic           | 60,00                                  | 60,00         | 4,86         | 0,72         | 28,80         | 160,20                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic         | 60,00                                  | 60,00         | 5,40         | 1,80         | 28,80         | 154,80                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |  |               |              |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN   |  |               |              |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>42,59</b> | <b>34,04</b> | <b>134,90</b> | <b>970,46</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |  |               | <b>60,07</b> | <b>51,60</b> | <b>216,27</b> | <b>1585,17</b>         |
| * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                |  |               |              |              |               |                        |
| ** Raportul proteine/glucide/lipide   1,1:0,9:4,1                 |  |               |              |              |               |                        |

## III ZI - MIERCURI

| Denumirea produselor alimentare   | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejunulul</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Fruite proaspete (mere, citrice, banane)</b>                               | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,21</b>  | <b>18,50</b>  | <b>93,50</b>           |
| <b>Bitoc tocat din carne de (pasăre/vită/porc degresat, dezosat)</b>          | <b>1/65</b>                            |               | <b>26,65</b>                                       | <b>19,80</b> | -             | <b>197,95</b>          |
| Pulpă de găină  | 100,00                                 | 90,00         | 25,65  | 4,86         | 0,00          | 153,00                 |
| Ulei  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Sare iodată   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci din hrișcă cu unt</b>  | <b>1/100</b>                           |               | <b>8,90</b>  | <b>8,75</b>  | <b>14,66</b>  | <b>164,30</b>          |
| Hrișcă  | 26,00                                  | 24,75         | 8,83   | 0,50         | 14,60         | 89,50                  |
| Unt   | 10,00                                  | 10,00         | 0,06   | 8,20         | 0,09          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>  | <b>200,00</b>                          |               | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,07</b>   | <b>30,59</b>           |
| Ceai  | 2,00                                   | 0,00          | 0,00   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                                   | 7,00          | 0,10   | 0,00         | 6,93          | 28,41                  |
| <b>Tartină cu cașcaval</b>  | <b>1/10/30</b>                         |               | <b>5,05</b>  | <b>4,37</b>  | <b>19,20</b>  | <b>119,21</b>          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                     | 30,00                                  | 30,00         | 2,43   | 0,36         | 14,40         | 80,10                  |
| Cașcaval ( 45-50% grăsime)  | 10,50                                  | 10,00         | 2,62   | 2,72         | 0,00          | 39,11                  |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>41,54</b>                                       | <b>33,13</b> | <b>59,43</b>  | <b>605,55</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>   |  |               |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Salată din varză proaspătă</b>   | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,45</b>  | <b>3,02</b>  | <b>2,82</b>   | <b>44,49</b>           |
| Varză   | 45,00                                  | 36,00         | 0,29   | 0,00         | 1,94          | 11,16                  |
| Morcov  | 15,00                                  | 12,00         | 0,16   | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| Ceapă   | 5,00                                   | 4,50          | 0,08   | 0,01         | 3,00          | 1,41                   |
| Ulei nerafinat  | 3,00                                   | 3,00          | 0,00   | 3,00         | 0,00          | 27,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Supă cu cartofi și cu tăieței de casă și smântână (prelucrare termică)</b> | <b>1/250/20</b>                        |               | <b>3,86</b>  | <b>2,33</b>  | <b>45,21</b>  | <b>231,18</b>          |
| Cartofi   | 70,00                                  | 50,40         | 1,01   | 0,05         | 19,50         | 40,32                  |
| Paste făinoase  | 30,00                                  | 30,00         | 3,00   | 0,39         | 22,20         | 108,00                 |
| Morcov  | 12,00                                  | 10,08         | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Ceapă   | 12,00                                  | 10,08         | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Smântână (grăsimea pînă la 15%)   | 20,00                                  | 20,00         | 0,56   | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11   | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Ulei nerafinat  | 3,00                                   | 3,00          | 0,00   | 3,00         | 0,00          | 27,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90          | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Pătrunjel verde   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin   | 1,0                                    | 1,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Pește „Macrou ” înăbușit cu legume</b>                                     | <b>1/60/50</b>                         |               | <b>7,75</b>  | <b>16,32</b> | <b>16,50</b>  | <b>108,96</b>          |
| Pește de mare „Macrou ”   | 108,34                                 | 65,00         | 11,05  | 11,10        | 14,00         | 51,35                  |
| 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  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| <b>Terci viscos arpacaș</b>   | <b>1/150</b>                           |               | <b>5,96</b>  | <b>3,36</b>  | <b>33,18</b>  | <b>213,94</b>          |
| Arpacaș   | 49,95                                  | 49,45         | 5,93   | 0,49         | 33,13         | 176,54                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)  | 5,00                                   | 5,00          | 0,03   | 4,10         | 0,05          | 37,40                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Compot din fructe citrice</b>  | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,47</b>  | <b>0,05</b>  | <b>15,68</b>  | <b>65,26</b>           |
| Portocale ori mandarine   | 75,00                                  | 52,50         | 0,47   | 0,05         | 5,78          | 24,68                  |
| Zahăr   | 10,00                                  | 10,00         | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>                         |               | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| 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                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>  |  |               |  |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>27,04</b>                                       | <b>27,13</b> | <b>161,39</b> | <b>926,33</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |  |               | <b>68,58</b>                                       | <b>60,26</b> | <b>220,82</b> | <b>1531,88</b>         |
|   |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|   |  |               | ** Raportul proteine/glucide/lipide:1,1:3,5        |              |               |                        |

## IV ZI - JOI

| Denumirea produselor alimentare                                    | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |              | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|--------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto         |  |              |               |                        |
| <b>Dejunul</b>   |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Banane</b>  | <b>1/100</b>                           | <b>70,00</b> | <b>0,70</b>  | <b>0,21</b>  | <b>15,40</b>  | <b>62,30</b>           |
| <b>Omeletă din ou de găină (categorie extra) cu cașcaval</b>       | <b>1/50/50</b>                         |              | <b>9,71</b>  | <b>12,05</b> | <b>1,22</b>   | <b>185,08</b>          |
| Ouă  | 60,00                                  | 52,20        | 6,79   | 5,22         | 0,52          | 74,65                  |
| Lapte, 2,5 % grăsime   | 14,00                                  | 14,00        | 0,42   | 0,28         | 0,70          | 7,28                   |
| Ulei   | 5,00                                   | 5,00         | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 44,95                  |
| cașcaval ( 45-50% grăsime)   | 15,63                                  | 15,00        | 3,90   | 4,05         | 0,00          | 58,20                  |
| Sare iodată  | 1,00                                   | 1,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci viscos din mei cu lapte natural, zahăr</b>                | <b>1/100</b>                           |              | <b>3,13</b>  | <b>1,62</b>  | <b>16,31</b>  | <b>92,57</b>           |
| Mei  | 15,00                                  | 14,85        | 1,63   | 0,62         | 10,84         | 56,13                  |
| Lapte  | 50,00                                  | 50,00        | 1,50   | 1,00         | 2,50          | 26,00                  |
| Zahăr  | 3,00                                   | 3,00         | 0,00   | 0,00         | 2,97          | 10,44                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>                                     | <b>1/10/40</b>                         |              | <b>7,14</b>  | <b>4,53</b>  | <b>19,20</b>  | <b>178,00</b>          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic          | 40,00                                  | 40,00        | 3,60   | 1,20         | 19,20         | 103,20                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 10,00                                  | 10,00        | 0,07   | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| <b>Cacao cu lapte natural</b>                                      | <b>1/200</b>                           |              | <b>4,00</b>  | <b>2,70</b>  | <b>22,55</b>  | <b>91,86</b>           |
| Lapte  | 100,00                                 | 100,00       | 3,00   | 2,00         | 5,00          | 52,00                  |
| 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                  |
| <b>TOTAL</b>   |  |              | <b>20,45</b>                                       | <b>25,25</b> | <b>72,34</b>  | <b>609,81</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |              |  |              |               | 15,85                  |
| <b>PRÎNZ</b>   |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Salată din sfeclă cu caise</b>                                  | <b>1/75</b>                            |              | <b>1,23</b>  | <b>4,95</b>  | <b>16,58</b>  | <b>113,35</b>          |
| Sfeclă   | 73,05                                  | 55,5(fiartă) | 1,20   | 0,00         | 7,80          | 35,25                  |
| Caise/stafide  | 7,65                                   | 7,50         | 0,03   | 0,00         | 1,30          | 5,10                   |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00         | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| <b>Ciorbă din varză și cartofi și smântână(prelucrare termică)</b> | <b>1/200</b>                           |              | <b>1,61</b>  | <b>5,06</b>  | <b>12,47</b>  | <b>148,59</b>          |
| Varză  | 70,00                                  | 56,00        | 0,45   | 0,00         | 3,02          | 17,36                  |
| Cartofi  | 50,00                                  | 36,00        | 0,72   | 0,04         | 6,84          | 28,80                  |
| Tomate în suc propriu  | 20,00                                  | 19,00        | 0,11   | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Morcov   | 12,50                                  | 10,00        | 0,13   | 0,01         | 0,70          | 4,10                   |
| Smântână (grăsimea pînă la 15%)                                    | 20,00                                  | 20,00        | 0,56   | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Ceapă  | 12,00                                  | 10,08        | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00         | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90         | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Pătrunjel verde  | 2,00                                   | 2,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin  | 1,00                                   | 1,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Pirjoală din pește</b>  | <b>1/60</b>                            |              | <b>9,92</b>  | <b>7,54</b>  | <b>7,20</b>   | <b>160,40</b>          |
| Pește de mare „Macrou”   | 90,00                                  | 51,30        | 8,72   | 2,41         | 0,00          | 74,90                  |
| Pâine de grîu  | 15,00                                  | 15,00        | 1,20   | 0,18         | 7,20          | 40,50                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 5,00         | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Piure de cartofi</b>  | <b>1/150</b>                           |              | <b>3,66</b>  | <b>4,60</b>  | <b>28,42</b>  | <b>164,60</b>          |
| Cartofi  | 200,00                                 | 144,00       | 3,02   | 0,14         | 27,36         | 115,20                 |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Lapte,2,5 % grăsime  | 20,00                                  | 20,00        | 0,60   | 0,40         | 1,00          | 10,40                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                 | 5,00                                   | 5,00         | 0,04   | 4,10         | 0,07          | 37,40                  |
| <b>Compot din fructe uscate</b>                                    | <b>1/200</b>                           |              | <b>0,66</b>  | <b>0,00</b>  | <b>33,69</b>  | <b>130,14</b>          |
| Fructe uscate  | 20,00                                  | 20,00        | 0,64   | 0,00         | 13,60         | 54,60                  |
| Zahăr  | 10,00                                  | 10,00        | 0,00   | 0,00         | 20,00         | 74,80                  |
| Lămîie (suc)   | 2,40                                   | 1,00         | 0,02   | 0,00         | 0,09          | 0,74                   |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/50/50</b>                         |              | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic            | 50,00                                  | 50,00        | 4,05   | 0,60         | 24,00         | 133,50                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic          | 50,00                                  | 50,00        | 4,50   | 1,50         | 24,00         | 129,00                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |              |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |              |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |              | <b>25,63</b>                                       | <b>24,25</b> | <b>146,36</b> | <b>979,58</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |              | <b>46,08</b>                                       | <b>49,50</b> | <b>218,70</b> | <b>1589,39</b>         |
|  |  |              | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|  |  |              | ** Raportul proteine/glucid                        | 1:1,1:4,1    |               |                        |

## V ZI - VINERI

| Denumirea produselor alimentare   | Masa medie zilnică pentru |              | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|---------------------------|--------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                     | Neto         |  |              |               |                        |
| <b>Dejunul</b>  |                           |              |  |              |               |                        |
| <b>Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)</b>          | <b>1/170</b>              | <b>1/119</b> | <b>1,02</b>  | <b>0,36</b>  | <b>20,20</b>  | <b>105,90</b>          |
| <b>Terci din hrișcă cu lapte, unt</b>                                     | <b>1/150</b>              |              | <b>8,90</b>  | <b>8,75</b>  | <b>26,84</b>  | <b>252,84</b>          |
| Hrișcă  | 37,50                     | 37,12        | 4,31   | 0,74         | 21,90         | 127,34                 |
| Unt   | 10,00                     | 10,00        | 0,07   | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| Lapte, 2.5 % grăsime  | 97,50                     | 97,50        | 2,93   | 1,95         | 4,88          | 50,70                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc ,magiun</b>                                    | <b>10/10/40</b>           |              | <b>3,31</b>  | <b>8,73</b>  | <b>19,26</b>  | <b>219,00</b>          |
| Pâine de grâu, pâine de grâu integrală                                    | 40,00                     | 40,00        | 3,24   | 0,48         | 19,20         | 106,80                 |
| Unt țărănesc (82.5 %)   | 15,00                     | 15,00        | 0,09   | 12,30        | 0,14          | 112,20                 |
| <b>Ceai cu zahăr</b>  | <b>200,00</b>             |              | <b>0,10</b>  | <b>-</b>     | <b>15,20</b>  | <b>24,36</b>           |
| Ceai  | 2,00                      | 2,00         | 0,00   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                      | 7,00         | 0,10   | 0,00         | 6,93          | 24,36                  |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>   |                           |              |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |                           |              | <b>16,39</b>                                       | <b>19,85</b> | <b>81,50</b>  | <b>602,10</b>          |
| <b>PRÎNZ</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                   |
| Castraveți murați(1,5gr sare/100gr produs)                                | 15,00                     | 13,95        | 0,11   | 0,00         | 0,42          | 1,67                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                      | 5,00         | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Sare iodată   | 1,00                      | 1,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Ciorbă cu cartofi, legume și smântână (prelucrare termică)</b>         | <b>1/250/20</b>           |              | <b>6,64</b>  | <b>5,11</b>  | <b>11,22</b>  | <b>154,73</b>          |
| Cartofi   | 80,00                     | 57,60        | 5,10   | 0,08         | 5,10          | 63,90                  |
| Varză proaspătă   | 70,00                     | 56,00        | 0,45   | 0,00         | 3,02          | 17,36                  |
| 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  | 2,00                      | 2,00         | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Rădăcină de țelină  | 1,84                      | 1,50         | 0,07   | 0,02         | 0,20          | 1,68                   |
| Verdeă (mărar, pătrunjel)   | 2,70                      | 2,50         | 0,10   | 0,00         | 0,22          | 1,30                   |
| Smântână (grăsimea până la 15%)   | 20,00                     | 20,00        | 0,56   | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Frunze de dafin   | 0,10                      | 0,01         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Carne de bovină/porc/(degresată, dezosată) pasăre înăbușită în sos</b> | <b>1/50</b>               | <b>-</b>     | <b>22,61</b>                                       | <b>15,57</b> | <b>6,23</b>   | <b>208,38</b>          |
| Carne de bovină (pulpă fără os)   | 80,00                     | 48,00        | 22,30  | 9,92         | 0,00          | 149,60                 |
| Ulei nerafinat  | 5,00                      | 5,00         | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Ceapă   | 12,00                     | 10,80        | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Tomate în suc propriu   | 3,00                      | 3,00         | 0,14   | 0,00         | 0,57          | 9,60                   |
| Sare iodată   | 0,50                      | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci vâscos din fulgi de ovăz</b>                                     | <b>1/150</b>              |              | <b>2,03</b>  | <b>12,87</b> | <b>20,15</b>  | <b>189,48</b>          |
| Fulgi de ovăz   | 49,90                     | 49,90        | 2,00   | 10,00        | 20,10         | 162,18                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)  | 3,50                      | 3,50         | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| Sare iodată   | 0,50                      | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Compot din fructe uscate</b>   | <b>1/200</b>              |              | <b>0,66</b>  | <b>0,00</b>  | <b>23,59</b>  | <b>95,92</b>           |
| Fructe uscate   | 20,00                     | 20,00        | 0,64   | 0,00         | 13,60         | 54,60                  |
| Zahăr   | 10,00                     | 10,00        | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| Lămâie (suc)  | 2,40                      | 1,00         | 0,02   | 0,00         | 0,09          | 0,74                   |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>            |              | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| 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                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |                           |              |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>  |                           |              |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |                           |              | <b>41,51</b>                                       | <b>40,64</b> | <b>116,25</b> | <b>987,28</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |                           |              | <b>41,51</b>                                       | <b>40,64</b> | <b>197,75</b> | <b>1589,38</b>         |
|   |                           |              | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|   |                           |              | ** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4,8        |              |               |                        |

## Meniu model pentru elevi din instituțiile preuniversitare anul de învățământ 2022-2023 (sezon iarna)

## VI ZI - LUNI

| Denumirea produselor alimentare                                   | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |              | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|--------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto         |  |              |               |                        |
| <b>Dejunul</b>  |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)</b> | <b>1/150/15</b>                        |              | <b>7,50</b>  | <b>10,73</b> | <b>27,30</b>  | <b>257,70</b>          |
| Grâu ,orz   | 37,50                                  | 37,50        | 4,47   | 0,86         | 24,75         | 131,70                 |
| Semințe (in,susan ,floarea soarelui)                              | 15,00                                  | 15,00        | 2,00   | 7,00         | 1,66          | 98,70                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 3,50                                   | 3,50         | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Tartină cu brânză tare</b>                                     | <b>1/15/40</b>                         |              | <b>7,14</b>  | <b>4,53</b>  | <b>19,20</b>  | <b>119,21</b>          |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic         | 30,00                                  | 30,00        | 2,43   | 0,36         | 14,40         | 80,10                  |
| Brânză cu cheag tare ( 45-50% grăsime)                            | 10,50                                  | 10,00        | 2,62   | 2,72         | 0,00          | 39,11                  |
| <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>Mere coapte</b>  | <b>1/160</b>                           | <b>1/140</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>48,90</b>  | <b>197,60</b>          |
| SUMA DEJUN II   |  |              |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |  |              | <b>14,74</b>   | <b>15,26</b> | <b>102,47</b> | <b>605,10</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Salată din varză proaspătă</b>                                 | <b>1/50</b>                            |              | <b>0,22</b>  | <b>5,00</b>  | <b>2,30</b>   | <b>55,90</b>           |
| Varză   | 13,00                                  | 10,40        | 0,08   | 0,00         | 0,56          | 3,22                   |
| Mere  | 12,00                                  | 10,56        | 0,04   | 0,00         | 1,19          | 4,96                   |
| Ceapă   | 4,00                                   | 3,36         | 0,06   | 0,00         | 0,32          | 1,41                   |
| Morcov  | 4,00                                   | 3,20         | 0,04   | 0,00         | 0,22          | 1,31                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00         | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată   | 0,05                                   | 0,05         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Supă cu cartofi și mazăre uscată</b>                           | <b>1/250</b>                           |              | <b>7,29</b>  | <b>2,45</b>  | <b>19,58</b>  | <b>187,61</b>          |
| Cartofi   | 67,00                                  | 72,00        | 0,56   | 0,03         | 5,32          | 88,11                  |
| Mazăre uscată   | 20,00                                  | 19,80        | 1,46   | 0,40         | 12,47         | 72,27                  |
| Morcov  | 15,00                                  | 12,00        | 5,10   | 0,01         | 0,84          | 4,92                   |
| Ceapă   | 10,00                                  | 8,40         | 0,14   | 0,00         | 0,80          | 3,53                   |
| Ulei nerafinat  | 2,00                                   | 2,00         | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90         | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Verdeață (mărar ,pătrunjel)                                       | 2,00                                   | 1,48         | 0,02   | 0,00         | 0,11          | 0,41                   |
| Apă   | 200,00                                 | 200,00       | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Bătută din fileu de găină la aburi</b>                         | <b>1/50</b>                            |              | <b>20,80</b>   | <b>10,87</b> | <b>6,00</b>   | <b>126,50</b>          |
| Fileu de pui  | 66,70                                  | 66,70        | 13,80  | 5,87         | 4,00          | 81,50                  |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00         |  | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          |                        |
| <b>Terci viscos din fulgi de ovăz</b>                             | <b>1/150</b>                           |              | <b>2,03</b>  | <b>12,87</b> | <b>20,15</b>  | <b>189,48</b>          |
| Fulgi de ovăz   | 49,90                                  | 49,90        | 2,00   | 10,00        | 20,10         | 162,18                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                | 3,50                                   | 3,50         | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Suc din fructe(adaos de zahăr până la 5% per 100 ml)</b>       | <b>1/200</b>                           |              | <b>1,60</b>  | <b>0,00</b>  | <b>32,20</b>  | <b>142,00</b>          |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>                         |              | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| 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                 |
| COSTUL PRÎNZ  |  |              |  |              |               | 14,35 lei              |
| SUMA PRÎNZ +DEJUN   |  |              |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |  |              | <b>40,49</b>   | <b>33,29</b> | <b>128,23</b> | <b>963,99</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI :</b>  |  |              | <b>55,23</b>   | <b>48,55</b> | <b>230,70</b> | <b>1569,09</b>         |
|   |  |              | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp   |              |               |                        |
|   |  |              | ** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:1 0,9:1,1:4,7 |              |               |                        |

## VII ZI - MARȚI

| Denumirea produselor alimentare                                  | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |              | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|--|--|--------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|  | Bruto                                  | Neto         |  |              |               |                        |
| <b>Dejunul</b>   |  |              |  |              |               |                        |
| <b>Pulpă de găină înăbușită</b>                                  | <b>1/60</b>                            |              | <b>15,28</b>                                       | <b>12,25</b> | <b>12,96</b>  | <b>147,89</b>          |
| Pulpă de găină   | 75,00                                  | 67,50        | 14,70  | 10,20        | 0,00          | 114,75                 |
| Ulei nerafinat   | 2,00                                   | 2,00         | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Ceapă  | 20,00                                  | 16,80        | 0,29   | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov   | 20,00                                  | 16,00        | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Tomate în suc propriu  | 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>Terci din cereale integrale (arpacaș,orz,grâu)</b>            | <b>1/150/5</b>                         |              | <b>5,97</b>  | <b>6,23</b>  | <b>33,19</b>  | <b>228,84</b>          |
| Arpacaș  | 49,95                                  | 49,45        | 5,93   | 0,49         | 33,13         | 176,54                 |
| Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime                                     | 7,00                                   | 7,00         | 0,04   | 5,74         | 0,06          | 52,30                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>1/200</b>                           |              | <b>1,50</b>  | <b>1,00</b>  | <b>7,07</b>   | <b>30,59</b>           |
| 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                  |
| <b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>1/40</b>                            | <b>40,00</b> | <b>3,24</b>  | <b>0,42</b>  | <b>19,20</b>  | <b>106,80</b>          |
| <b>Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)</b>    | <b>1/150</b>                           | <b>1/150</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>  |  |              |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |              | <b>26,52</b>                                       | <b>19,90</b> | <b>80,25</b>  | <b>576,16</b>          |
| <b>PRÎNZ</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>79,03</b>           |
| Mazăre conservată  | 77,00                                  | 77,00        | 3,85   | 0,15         | 10,01         | 30,80                  |
| Ulei nerafinat   | 5,00                                   | 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>161,91</b>          |
| Cartofi  | 67,00                                  | 48,24        | 0,96   | 0,05         | 9,17          | 38,59                  |
| Paste făinoase   | 25,50                                  | 25,37        | 5,57   | 0,25         | 13,69         | 76,87                  |
| Ceapă  | 12,00                                  | 10,08        | 0,17   | 0,00         | 0,96          | 4,23                   |
| Morcov   | 12,50                                  | 10,00        | 0,13   | 0,01         | 0,70          | 4,10                   |
| Tomate în suc propriu  | 8,00                                   | 7,60         | 0,05   | 0,00         | 0,32          | 1,37                   |
| Rădăcină de țelină   | 7,00                                   | 4,90         | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată  | 2,00                                   | 2,00         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Ulei nerafinat   | 4,00                                   | 4,00         | 0,00   | 3,96         | 0,00          | 35,96                  |
| Frunze de dafin  | 1,00                                   | 1,00         | -  | -            | -             | -                      |
| <b>Chiflute carne de vită/porc/pasăre(degresat dezosat)</b>      | <b>1/70/50</b>                         |              | <b>10,67</b>                                       | <b>11,22</b> |               | <b>121,40</b>          |
| Vită   | 44,33                                  | 38,00        | 5,37   | 1,86         | 0,00          | 39,90                  |
| Ulei nerafinat   | 4,00                                   | 4,00         | 0,03   | 3,28         | 0,05          | 31,20                  |
| Ceapă  | 21,00                                  | 17,64        | 0,30   | 0,04         | 1,20          | 5,64                   |
| Morcov   | 21,00                                  | 16,00        | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,54                   |
| Făină de grâu  | 50,00                                  | 50,00        | 1,00   | 0,10         | 7,30          | 36,60                  |
| Tomate în suc propriu/Sare iodată                                | 8,00/0,5                               | 8,00/0,5     | 0,08   | 0,03         | 0,24          | 1,52                   |
| <b>Cartofi copți</b>   | <b>1/200</b>                           |              | <b>7,05</b>  | <b>4,21</b>  | <b>31,46</b>  | <b>243,46</b>          |
| Cartofi  | 250,00                                 | 250,00       | 7,05   | 0,25         | 31,46         | 207,50                 |
| Ulei rafinat   | 4,00                                   | 4,00         | 0,00   | 3,96         | 0,00          | 35,96                  |
| Sare iodată  | 0,50                                   | 0,50         | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Compot din fructe uscate</b>                                  | <b>1/200</b>                           |              | <b>0,66</b>  | <b>0,00</b>  | <b>33,69</b>  | <b>95,92</b>           |
| Fruite uscate  | 20,00                                  | 20,00        | 0,64   | 0,00         | 13,60         | 54,60                  |
| Zahăr  | 10,00                                  | 10,00        | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| Lămâie (suc)   | 2,40                                   | 1,00         | 0,02   | 0,00         | 0,09          | 0,74                   |
| <b>Pâine</b>   | <b>1/50/50</b>                         |              | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| 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                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>  |  |              |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>   |  |              |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>   |  |              | <b>33,29</b>                                       | <b>30,00</b> | <b>138,25</b> | <b>964,22</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>   |  |              | <b>59,81</b>                                       | <b>49,90</b> | <b>218,50</b> | <b>1540,38</b>         |
|  |  |              | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|  |  |              | ** Raportul proteine/glucide/lipide= 1,2:0,83:4,3  |              |               |                        |



## VIII ZI - MIERCURI

| Denumirea produselor alimentare                                       | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra</b>                    | <b>1 buc.</b>                          | <b>40,00</b>  | <b>4,52</b>  | <b>9,82</b>  | <b>0,35</b>   | <b>49,76</b>           |
| <b>Terci viscos din hrișcă cu unt</b>                                 | <b>1/150</b>                           |               | <b>4,49</b>  | <b>3,24</b>  | <b>21,95</b>  | <b>154,74</b>          |
| Hrișcă  | 37,50                                  | 37,13         | 4,31   | 0,74         | 21,90         | 127,34                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                                    | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,40                  |
| <b>Tartină cu magiun</b>  | <b>1/10/30</b>                         |               | <b>3,19</b>  | <b>4,58</b>  | <b>19,27</b>  | <b>102,10</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic               | 30,00                                  | 30,00         | 2,43   | 0,36         | 14,40         | 80,10                  |
| Magiun  | 10,00                                  | 10,00         | 0,25   | 0,10         | 5,64          | 22,00                  |
| <b>Cacao cu lapte natural</b>   | <b>1/200</b>                           |               | <b>4,00</b>  | <b>2,70</b>  | <b>14,63</b>  | <b>91,86</b>           |
| Lapte   | 100,00                                 | 100,00        | 3,00   | 2,00         | 5,00          | 52,00                  |
| 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                  |
| <b>Mere coapte</b>  | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>52,00</b>  | <b>210,00</b>          |
| SUMA DEJUN I  |  |               |  |              |               | 15,85                  |
| <b>TOTAL PRÎNZ</b>  |  |               | <b>17,16</b>                                       | <b>20,34</b> | <b>61,08</b>  | <b>608,46</b>          |
| <b>Salată din cartofi</b>   | <b>1/65</b>                            |               | <b>1,59</b>  | <b>5,01</b>  | <b>13,91</b>  | <b>55,89</b>           |
| Cartofi   | 90,00                                  | 64,80         | 1,30   | 0,06         | 12,31         | 3,83                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Ceapă   | 20,00                                  | 16,80         | 0,29   | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Borș cu cartofi și varză poaspătă,smîntînă(prelucrare termică)</b> | <b>1/250/20</b>                        |               | <b>2,44</b>  | <b>11,96</b> | <b>16,41</b>  | <b>163,89</b>          |
| Sfeclă  | 50,00                                  | 40,00         | 0,68   | 0,00         | 4,32          | 17,20                  |
| Varză   | 50,00                                  | 40,00         | 0,32   | 0,00         | 2,16          | 12,40                  |
| Cartofi   | 60,00                                  | 43,20         | 0,86   | 0,04         | 8,21          | 34,56                  |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11   | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Morcov  | 12,50                                  | 10,00         | 0,13   | 0,01         | 0,70          | 4,10                   |
| Ceapă   | 12,00                                  | 10,08         | 0,17   | 0,02         | 7,36          | 3,23                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)                                       | 20,00                                  | 20,00         | 0,56   | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90          | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Pătrunjel verde   | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Pește copt cu sos</b>  | <b>1/60/50</b>                         |               | <b>14,21</b>                                       | <b>6,23</b>  | <b>3,52</b>   | <b>149,89</b>          |
| Pește   | 108,34                                 | 65,00         | 12,10  | 1,11         | 0,00          | 51,35                  |
| Ceapă   | 20,00                                  | 16,80         | 0,29   | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov  | 20,00                                  | 16,00         | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Tomate în suc propriu   | 20,00                                  | 19,00         | 0,11   | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic                         | 10,00                                  | 10,00         | 1,50   | 0,10         | 7,40          | 36,50                  |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci viscos din crupe (porumb,orez)</b>                           | <b>1/150</b>                           |               | <b>8,51</b>  | <b>3,58</b>  | <b>47,41</b>  | <b>279,60</b>          |
| Orez  | 71,40                                  | 70,69         | 8,48   | 0,71         | 47,36         | 252,30                 |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)/Sare iodată                        | 3,5/0,3                                | 3,5/0,3       | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Compot din mere 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         | 0,00   | 0,00         | 4,97          | 20,68                  |
| Zahăr   | 10,00                                  | 10,00         | 0,00   | 0,00         | 9,90          | 40,58                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>                         |               | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| 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                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |  |               |  |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>  |  |               |  |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>35,48</b>                                       | <b>28,88</b> | <b>144,12</b> | <b>973,03</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |  |               | <b>52,64</b>                                       | <b>49,22</b> | <b>205,20</b> | <b>1581,49</b>         |
|   |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|   |  |               | Raportul proteine/glucide/lipide= 1:0,9:4          |              |               |                        |

## IX ZI - JOI

| Denumirea produselor alimentare                           | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |               | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|---------------|--|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto          |  |              |               |                        |
| <b>Dejun varianta I</b>                                   |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Budincă din brânză</b>                                 | <b>1/70</b>                            |               | <b>12,28</b>                                       | <b>8,16</b>  | <b>8,12</b>   | <b>181,84</b>          |
| Brânză de vaci ( 9% grăsime)                              | 65,80                                  | 65,30         | 10,53  | 5,92         | 0,66          | 132,20                 |
| Făină de grâu   | 4,00                                   | 4,00          | 0,40   | 0,04         | 2,92          | 14,32                  |
| Zahăr   | 3,00                                   | 3,00          | 0,50   | 0,00         | 2,97          | 10,40                  |
| 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                  |
| <b>Terci din griș pe lapte natural, unt</b>               | <b>1/150</b>                           |               |  | <b>5,15</b>  | <b>21,05</b>  | <b>153,70</b>          |
| Griș  | 22,20                                  | 22,09         | 2,50   | 0,15         | 16,12         | 75,70                  |
| Lapte, 2,5% grăsime                                       | 97,50                                  | 97,50         | 2,93   | 1,95         | 4,88          | 50,70                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                        | 3,50                                   | 3,50          | 0,03   | 2,87         | 0,05          | 27,30                  |
| <b>Tartină cu unt Tărănesc</b>                            | <b>1/10/30</b>                         |               | <b>2,92</b>  | <b>8,62</b>  | <b>16,94</b>  | <b>168,25</b>          |
| Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic          | 35,00                                  | 35,00         | 2,84   | 0,42         | 16,80         | 93,45                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                        | 10,00                                  | 10,00         | 0,08   | 8,20         | 0,14          | 74,80                  |
| <b>Ceai cu zahăr</b>                                      | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,93</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,07</b>   | <b>30,59</b>           |
| 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                  |
| <b>Mere proaspete</b>                                     | <b>1/150</b>                           | <b>150,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,90</b>  | <b>62,04</b>           |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>                                 |  |               |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>28,11</b>                                       | <b>21,96</b> | <b>61,01</b>  | <b>596,42</b>          |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |               |  |              |               |                        |
| <b>Salată "Vitaminică"</b>                                | <b>1/50</b>                            |               | <b>0,22</b>  | <b>2,00</b>  | <b>2,30</b>   | <b>28,91</b>           |
| Varză   | 13,00                                  | 10,40         | 0,08   | 0,00         | 0,56          | 3,22                   |
| Mere  | 12,00                                  | 10,56         | 0,04   | 0,00         | 1,19          | 4,96                   |
| Ceapă   | 4,00                                   | 3,36          | 0,06   | 0,00         | 0,32          | 1,41                   |
| Morcov  | 4,00                                   | 3,20          | 0,04   | 0,00         | 0,22          | 1,31                   |
| Ulei nerafinat  | 2,00                                   | 2,00          | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Ciorbă țărănească și smântână (prelucrare termică)</b> | <b>1/250/10</b>                        |               | <b>5,78</b>  | <b>7,62</b>  | <b>34,89</b>  | <b>250,32</b>          |
| Cartofi   | 115,50                                 | 75,00         | 2,31   | 1,50         | 22,75         | 95,87                  |
| Orez  | 20,00                                  | 19,80         | 1,45   | 0,40         | 12,47         | 72,27                  |
| Morcov  | 12,50                                  | 10,00         | 1,63   | 0,01         | 0,88          | 4,13                   |
| Ceapă   | 12,00                                  | 10,00         | 0,20   | 0,00         | 1,14          | 5,20                   |
| Tomat în pulpă  | 20,00                                  | 20,00         | 0,24   | 0,00         | 0,90          | 4,40                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 4,20         | 0,00          | 44,95                  |
| Rădăcină de țelină  | 1,84                                   | 1,50          | 0,00   | 0,00         | 0,20          | 0,86                   |
| Pătrunjel   | 1,35                                   | 1,30          | 0,05   | 0,00         | 0,11          | 0,61                   |
| Mărar /Sare iodată  | 1,35/0,5                               | 1,3/0,5       | 0,03   | 0,01         | 0,06          | 0,43                   |
| Smântână (grăsimea pînă la 15%)                           | 10,00                                  | 10,00         | 0,28   | 1,50         | 0,32          | 21,60                  |
| <b>Pirjoală din pulpă de găină</b>                        | <b>1/60</b>                            |               | <b>13,21</b>                                       | <b>20,26</b> | <b>7,92</b>   | <b>140,38</b>          |
| Carne de pui  | 80,00                                  | 60,00         | 12,48  | 15,20        | 3,60          | 71,40                  |
| Pîine de grâu   | 9,00                                   | 9,00          | 0,73   | 0,11         | 4,32          | 24,03                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00          | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| <b>Piure de cartofi</b>                                   | <b>1/150</b>                           |               | <b>3,66</b>  | <b>4,64</b>  | <b>28,43</b>  | <b>163,00</b>          |
| Cartofi   | 200,00                                 | 144,00        | 3,02   | 0,14         | 27,36         | 115,20                 |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50          | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Lapte, 2,5 % grăsime                                      | 20,00                                  | 20,00         | 0,60   | 0,40         | 1,00          | 10,40                  |
| Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)                        | 5,00                                   | 5,00          | 0,04   | 4,10         | 0,07          | 37,40                  |
| <b>Compot din mere proaspete</b>                          | <b>1/200</b>                           |               | <b>0,18</b>  | <b>-</b>     | <b>14,87</b>  | <b>61,26</b>           |
| 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                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/60/60</b>                         |               | <b>10,26</b>                                       | <b>2,52</b>  | <b>57,60</b>  | <b>315,00</b>          |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic   | 60,00                                  | 60,00         | 4,86   | 0,72         | 28,80         | 160,20                 |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 60,00                                  | 60,00         | 5,40   | 1,80         | 28,80         | 154,80                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>                                       |  |               |  |              |               | <b>14,35 lei</b>       |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>                                  |  |               |  |              |               | <b>30,20 lei</b>       |
| <b>TOTAL</b>  |  |               | <b>27,53</b>                                       | <b>32,40</b> | <b>164,08</b> | <b>958,87</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |  |               | <b>55,64</b>                                       | <b>54,36</b> | <b>225,09</b> | <b>1555,29</b>         |
|   |  |               | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|   |  |               | Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4,1          |              |               |                        |

## X ZI - VINERI

| Denumirea produselor alimentare                             | Masa medie zilnică pentru un copil, gr |       | Proteine   | Lipide       | Glucide       | Valoarea calorică kcal |
|---|--|-------|--|--------------|---------------|------------------------|
|   | Bruto                                  | Neto  |  |              |               |                        |
| <b>Dejunul</b>  |  |       |  |              |               |                        |
| <b>Fruite proaspete (mere, citrice, banane)</b>             | <b>1/100</b>                           |       | <b>0,63</b>  | <b>0,07</b>  | <b>7,70</b>   | <b>32,90</b>           |
| <b>Fileu înăbușit în sos alb</b>                            | <b>1/50/40</b>                         |       | <b>10,94</b>                                       | <b>9,06</b>  | <b>12,96</b>  | <b>149,44</b>          |
| Carne de pui  | 70,00                                  | 52,50 | 10,92  | 4,62         | 3,15          | 67,50                  |
| Ulei  | 5,00                                   | 5,00  | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Ceapă   | 20,00                                  | 16,80 | 0,29   | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov  | 20,00                                  | 16,00 | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Făină de grâu   | 10,00                                  | 10,00 | 1,00   | 0,10         | 9,30          | 35,80                  |
| Tomate în suc propriu                                       | 8,00                                   | 8,00  | 0,08   | 0,03         | 0,24          | 1,52                   |
| Piper negru   | 1,00                                   | 1,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Sare iodată   | 1,00                                   | 1,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Pâine de grâu   | 40,00                                  | 40,00 | 3,24   | 0,48         | 19,20         | 106,80                 |
| <b>Terci vâscos porumb</b>                                  | <b>1/150</b>                           |       | <b>4,05</b>  | <b>9,84</b>  | <b>29,56</b>  | <b>204,15</b>          |
| Porumb  | 40,00                                  | 39,80 | 3,98   | 1,59         | 29,50         | 129,35                 |
| Unt Țărănesc, 82.5 % grăsime                                | 10,00                                  | 10,00 | 0,07   | 8,25         | 0,06          | 74,80                  |
| <b>Tartină cu cașcaval</b>                                  | <b>1/15/40</b>                         |       | <b>6,98</b>  | <b>4,37</b>  | <b>19,20</b>  | <b>162,67</b>          |
| Pâine de grâu, pâine de grâu integrală                      |  | 40,00 | 3,24   | 0,48         | 19,20         | 106,80                 |
| cașcaval (45-50% grăsime)                                   | 15,00                                  | 14,40 | 3,74   | 3,89         | 0,00          | 55,87                  |
| <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>                              | <b>1/200/10</b>                        |       | <b>0,06</b>  | <b>0,02</b>  | <b>7,61</b>   | <b>58,74</b>           |
| Ceai  | 2,00                                   | 2,00  | 0,40   | 0,00         | 0,14          | 2,18                   |
| Zahăr   | 7,00                                   | 7,00  | 0,10   | -            | 6,93          | 28,41                  |
| Lămâie  | 10,00                                  | 6,00  | 0,06   | 0,02         | 0,54          | 1,74                   |
| <b>TOTAL</b>  |  |       | <b>22,66</b>                                       | <b>23,36</b> | <b>77,03</b>  | <b>607,90</b>          |
| <b>COSTUL DEJUNULUI :</b>                                   |  |       |  |              |               | 15,85 lei              |
| <b>PRÎNZ</b>  |  |       |  |              |               |                        |
| <b>Salată din sfeclă/ morcov</b>                            | <b>1/50</b>                            |       | <b>0,92</b>  | <b>5,00</b>  | <b>5,88</b>   | <b>68,39</b>           |
| Sfeclă  | 68,00                                  | 54,40 | 0,92   | 0,00         | 5,88          | 23,39                  |
| Ulei nerafinat  | 5,00                                   | 5,00  | 0,00   | 5,00         | 0,00          | 45,00                  |
| <b>Supă din legume și smântână (prelucrare termică)</b>     | <b>1/250</b>                           |       | <b>5,18</b>  | <b>11,61</b> | <b>24,29</b>  | <b>151,34</b>          |
| Cartofi   | 70,00                                  | 50,00 | 1,01   | 0,05         | 9,58          | 40,32                  |
| Mazăre conservată   | 80,00                                  | 80,00 | 4,00   | 0,16         | 10,40         | 32,00                  |
| Ceapă   | 20,00                                  | 16,80 | 0,29   | 0,00         | 1,60          | 7,06                   |
| Morcov  | 20,00                                  | 16,00 | 0,21   | 0,02         | 1,12          | 6,56                   |
| Ulei nerafinat  | 2,00                                   | 2,00  | 0,00   | 2,00         | 0,00          | 18,00                  |
| Tomate în suc propriu                                       | 20,00                                  | 19,00 | 0,11   | 0,00         | 0,80          | 3,42                   |
| Rădăcină de țelină  | 7,00                                   | 4,90  | 0,03   | 0,01         | 0,15          | 0,78                   |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50  | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Frunze de dafin   | 1,00                                   | 1,00  | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| Smântână (grăsimea pînă la 15%)                             | 20,00                                  | 20,00 | 0,56   | 3,00         | 0,64          | 43,20                  |
| <b>Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă</b> | <b>1/70</b>                            |       | <b>12,16</b>                                       | <b>9,69</b>  | <b>16,79</b>  | <b>167,53</b>          |
| Carne de vită   | 80,00                                  | 48,00 | 9,70   | 3,36         | 0,00          | 72,00                  |
| Ulei rafinat  | 5,00                                   | 5,00  | 0,00   | 4,95         | 0,00          | 44,95                  |
| Pâine de grâu, pâine de grâu integrală                      | 30,00                                  | 30,00 | 2,40   | 0,36         | 14,40         | 40,00                  |
| Ceapă   | 30,00                                  | 25,20 | 0,43   | 0,00         | 2,39          | 10,58                  |
| Sare iodată   | 0,50                                   | 0,50  | 0,00   | 0,00         | 0,00          | 0,00                   |
| <b>Terci vâscos din mei</b>                                 | <b>1/150</b>                           |       | <b>7,16</b>  | <b>9,91</b>  | <b>39,85</b>  | <b>239,36</b>          |
| Mei   | 60,00                                  | 59,40 | 7,13   | 0,59         | 39,80         | 212,06                 |
| 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>0,18</b>  | <b>-</b>     | <b>14,87</b>  | <b>61,26</b>           |
| 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                  |
| <b>Pâine</b>  | <b>1/50/50</b>                         |       | <b>8,55</b>  | <b>2,10</b>  | <b>48,00</b>  | <b>262,50</b>          |
| 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                 |
| <b>COSTUL PRÎNZ</b>   |  |       |  |              |               | 14,35 lei              |
| <b>SUMA PRÎNZ +DEJUN</b>                                    |  |       |  |              |               | 30,20 lei              |
| <b>TOTAL</b>  |  |       | <b>34,15</b>                                       | <b>38,31</b> | <b>149,68</b> | <b>950,38</b>          |
| <b>TOTAL PE ZI</b>  |  |       | <b>56,81</b>                                       | <b>58,23</b> | <b>226,71</b> | <b>1558,28</b>         |
|   |  |       | * Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp |              |               |                        |
|   |  |       | ** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4         |              |               |                        |