

**Şef CSP Chişinău**

# Dna Eudochia TCACI

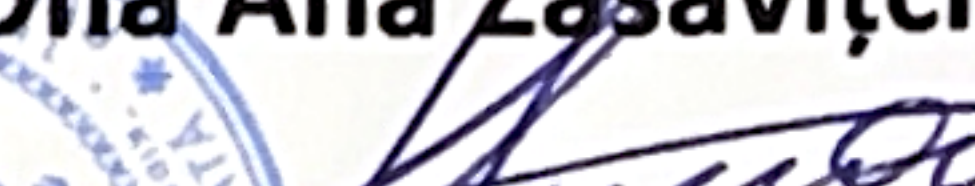
  **2024**

**Şef CSP Chisinau**  
**Dna Eudochia TCACI**

**Director SRL „Kids Catering” SRL**

**Dna Ana Zsaviṭchi**

**Dna Ana Zaslavitchi**



14 noiembrie 2024

**Alimentația elevilor din cadrul IP „Școala profesională nr.3”  
perioada iarnă - primăvară 2025**



## Ziua 1

| Masa / alimente                                             | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                                                |                     |            |           |              |              |               | <b>1008,37</b> |
| <b>Supă țărănească</b>                                      | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Rădăcină de țelină                                          |                     | 70         | 64        | 0,34         | 0,1          | 1,37          | 7,84           |
| Cartofi                                                     |                     | 100        | 60        | 1,20         | 0,06         | 6,12          | 48,36          |
| Taietei                                                     |                     | 30         | 30        | 6,12         | 0,50         | 22,14         | 107,73         |
| ceapă                                                       |                     | 22         | 20        | 0,28         |              | 1,6           | 7,06           |
| Morcov                                                      |                     | 24         | 20        | 0,2          | 0,02         | 1,12          | 6,56           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 7          | 7         |              | 6,98         |               | 62,82          |
| Roșii                                                       |                     | 16         | 15        | 0,1          | 0            | 0,64          | 2,74           |
| verdeață                                                    |                     | 3          | 2,5       | 0,5          | 0,11         | 1,27          | 0,94           |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| <b>Pește copt cu legume</b>                                 | <b>100/50</b>       |            |           |              |              |               |                |
| pește hec                                                   |                     | 174        | 160       | 17,74        | 1,78         |               | 82,48          |
| ceapă                                                       |                     | 32         | 30        | 0,27         | 0,03         | 3,03          | 12,6           |
| morcov                                                      |                     | 32         | 30        | 0,27         | 0,06         | 2,88          | 12,3           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 5          | 5         |              | 4,97         |               | 44,73          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,3        | 0,3       |              |              |               | 0              |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                             |                     | 2          | 2         | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |
| <b>Mămăligă cu unt</b>                                      | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| crupe de mălai                                              |                     | 45         | 45        | 1,35         | 0,32         | 31,35         | 133,61         |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                             |                     | 2          | 2         | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,2        | 0,2       |              |              |               | 0              |
| <b>Castraveți murați</b>                                    | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Castraveți murați                                           |                     | 101        | 100       | 2,80         | 0            | 1,3           | 16,00          |
| Sare iodată                                                 |                     | 1          | 1         | 0,04         |              | 0,02          | 0,27           |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete si prune uscate )</b> | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Mere                                                        |                     | 50         | 45        | 0,18         |              | 4,97          | 22,68          |
| prune uscate                                                |                     | 16         | 16        | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| zahăr                                                       |                     | 5          | 5         | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Pâine de secara</b>                                      | <b>40</b>           | <b>40</b>  | <b>40</b> | <b>4,49</b>  | <b>1,50</b>  | <b>23,94</b>  | <b>128,69</b>  |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>           | <b>80</b>           | <b>80</b>  | <b>80</b> | <b>6,46</b>  | <b>0,96</b>  | <b>38,30</b>  | <b>213,07</b>  |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                                |                     |            |           | <b>41,58</b> | <b>20,50</b> | <b>149,61</b> | <b>1008,37</b> |

## Ziua 2

| Masa / alimente                                             | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g   | Glucide, g   | Energie (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                                                |                     |            |           |             |             |              | <b>1103,18</b> |
| <b>Supă de cartofi cu fasole</b>                            | <b>300</b>          |            |           |             |             |              |                |
| Cartofi                                                     |                     | 83         | 50        | 0,95        | 0,05        | 9,15         | 63,60          |
| Morcov                                                      |                     | 15         | 12        | 0,13        | 0,01        | 0,07         | 4,1            |
| Ceapă uscată                                                |                     | 14         | 12        | 0,17        |             | 0,96         | 4,23           |
| verdeață                                                    |                     | 2          | 1         | 0,02        | 0,01        | 0,02         | 0,23           |
| Fasole                                                      |                     | 40         | 40        | 6,33        | 0,36        | 0,04         | 105,40         |
| Roșii                                                       |                     |            | 7         | 0,05        | 0,00        | 0,32         | 1,37           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 7          | 7         |             | 6,98        |              | 62,82          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       | 0           | 0           | 0            | 0              |
| <b>Terci viscos de bulgur</b>                               | <b>200</b>          |            |           |             |             |              |                |
| bulgur                                                      |                     | 50         | 50        | 5,86        | 0,47        | 36,78        | 174,79         |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                             |                     | 3          | 3         | 0,03        | 3,27        | 0,06         | 29,79          |
| <b>Tocană de pui</b>                                        | <b>100/50</b>       |            |           |             |             |              |                |
| carne de pui                                                |                     | 142        | 99,4      | 24,85       | 1,99        | 0,99         | 113,32         |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 5          | 5         |             | 4,97        |              | 44,73          |
| ceapă                                                       |                     | 32         | 30        | 0,27        | 0,03        | 3,03         | 12,6           |
| morcov                                                      |                     | 32         | 30        | 0,27        | 0,06        | 2,88         | 12,3           |
| <b>Salată de roșii cu castraveți</b>                        | <b>100</b>          |            |           |             |             |              |                |
| roșii proaspătă                                             |                     | 93         | 90        | 0,99        | 0,18        | 2,70         | 14,69          |
| castraveți proaspăți                                        |                     | 11         | 10        | 0,08        | 0,00        | 0,30         | 1,52           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 3          | 3         | 0,00        | 2,98        | 0,00         | 26,82          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00           |
| <b>Pâine de secara</b>                                      | <b>40</b>           | <b>40</b>  | <b>40</b> | <b>4,49</b> | <b>1,50</b> | <b>23,94</b> | <b>128,69</b>  |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>           | <b>80</b>           | <b>80</b>  | <b>80</b> | <b>6,46</b> | <b>0,96</b> | <b>38,30</b> | <b>213,07</b>  |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete si prune uscate )</b> | <b>200</b>          |            |           |             |             |              |                |



|                              |  |    |    |              |              |               |                |
|------------------------------|--|----|----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Mere                         |  | 50 | 45 | 0,18         |              | 4,97          | 22,68          |
| prune uscate                 |  | 16 | 16 | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| zahăr                        |  | 5  | 5  | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Energia totală (kcal)</b> |  |    |    | <b>50,83</b> | <b>23,74</b> | <b>134,94</b> | <b>1103,18</b> |

### Ziua 3

| Masa / alimente                                   | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                                      |                     |            |           |              |              |               | <b>1039,98</b> |
| <b>Ciorbă de legume</b>                           | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Cartofi                                           |                     | 153        | 107       | 2,16         | 0,11         | 20,53         | 105,30         |
| Morcov                                            |                     | 24         | 20        | 0,34         |              | 1,92          | 8,46           |
| Ceapă verdeață                                    |                     | 12,5       | 10        | 0,13         | 0,01         | 0,70          | 4,10           |
| brocoli                                           |                     | 2          | 2         | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62           |
| Telină                                            |                     | 32         | 30        | 0,48         | 0,025        | 12            | 6              |
| Pastă de rosii                                    |                     | 24         | 20        | 0,1          | 0,02         | 0,42          | 2,24           |
| Sare iodată                                       |                     | 3          | 3         | 0,16         |              | 0,45          | 2,55           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| <b>Cartofi cu carne la cuptor</b>                 | <b>200/100</b>      |            |           |              |              |               |                |
| cartofi                                           |                     | 7          | 7         |              | 6,97         |               | 62,73          |
| carne de pui                                      |                     | 261        | 183       | 3,59         | 0,73         | 30,64         | 150,5          |
| ceapă                                             |                     | 144        | 100       | 25,20        | 2,02         | 1,00          | 114,92         |
| morcov                                            |                     | 14         | 12        | 0,102        | 0            | 0,57          | 2,68           |
| roșii                                             |                     | 14         | 12        | 0,078        | 0            | 0,42          | 3,12           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 13         | 12        | 0,0025       | 0            | 0,105         | 0,43           |
| Sare iodată                                       |                     | 7          | 7         |              | 6,97         |               | 62,73          |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                   |                     | 0,3        | 0,3       |              |              |               | 0              |
| <b>Castraveți proaspeți</b>                       | <b>100</b>          | 2          | 2         | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |
| <b>Compot din fructe uscate</b>                   | <b>200</b>          | 102        | 100       | 0,70         | 0,00         | 1,80          | 10,00          |
| Pere uscate                                       |                     | 32         | 32        | 0,74         | 0,18         | 20,04         | 79,68          |
| prune uscate                                      |                     | 16         | 16        | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| zahăr                                             |                     | 5          | 5         | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |                     |            |           | <b>45,33</b> | <b>21,23</b> | <b>170,23</b> | <b>1039,98</b> |

### Ziua 4

| Masa / alimente                                             | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                                                |                     |            |           |             |           |            | <b>1068,46</b> |
| <b>Ciorbă de cartofi și orez</b>                            | <b>300</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Cartofi                                                     |                     | 122        | 85        | 1,73        | 0,09      | 16,41      | 84,15          |
| Morcov                                                      |                     | 24         | 20        | 0,34        |           | 1,92       | 8,46           |
| Ceapă                                                       |                     | 12,5       | 10        | 0,13        | 0,01      | 0,70       | 4,10           |
| Țelină                                                      |                     | 34         | 30        | 0,93        | 0,07      | 1          | 28,69          |
| Orez                                                        |                     | 38         | 37        | 4,47        | 0,38      | 25,88      | 132,57         |
| Pastă de rosii                                              |                     | 2          | 2         | 0,11        |           | 0,3        | 1,7            |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 7          | 7         |             | 6,98      |            | 62,82          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       |             |           |            | 0              |
| <b>Broccoli sotate cu unt</b>                               | <b>200</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Broccoli                                                    |                     | 278        | 200       | 4           | 0         | 12,01      | 68,05          |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)                    |                     | 2          | 2         | 0,02        | 1,65      | 0,20       | 15,73          |
| <b>Carne de vițel fiarte</b>                                | <b>100</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Carne de vițel 1 cat                                        |                     | 166        | 100       | 20,12       | 6,98      |            | 149,4          |
| ceapă uscată                                                |                     | 6          | 5         | 0,06        | 0,01      | 0,41       | 2,05           |
| morcov                                                      |                     | 8          | 7         | 0,10        |           | 0,64       | 2,82           |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                             |                     | 2          | 2         | 0,02        | 1,65      | 0,20       | 15,73          |
| <b>Salată proaspătă de roșii</b>                            | <b>100</b>          |            |           |             |           |            |                |
| roșii proaspătă                                             |                     | 92         | 90        | 0,58        | 0,13      | 2,97       | 14,45          |
| ceapă uscată                                                |                     | 6          | 5         | 0,06        | 0,01      | 0,41       | 2,05           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 5          | 5         |             | 4,98      |            | 44,82          |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete si prune uscate )</b> | <b>200</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Mere                                                        |                     | 50         | 45        | 0,18        |           | 4,97       | 22,68          |
| prune uscate                                                |                     | 16         | 16        | 0,24        | 0,01      | 11,36      | 46,51          |
| zahăr                                                       |                     | 5          | 5         | 0           | 0         | 4,98       | 19,92          |



|                                            |    |    |    |       |       |        |         |
|--------------------------------------------|----|----|----|-------|-------|--------|---------|
| Pâine de secara                            | 40 | 40 | 40 | 4,49  | 1,50  | 23,94  | 128,69  |
| Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | 80 | 80 | 80 | 6,46  | 0,96  | 38,30  | 213,07  |
| Energia totală (kcal)                      |    |    |    | 44,04 | 25,41 | 146,60 | 1068,46 |

ZIUA 5

| Masa / alimente                                      | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------------|
| Prânz                                                |                     |            |           |             |           |            | 1033,28        |
| Ciorbă de legume                                     | 300                 |            |           |             |           |            |                |
| Cartofi                                              |                     | 178        | 107       | 2,16        | 0,11      | 20,53      | 105,30         |
| Morcov                                               |                     | 24         | 20        | 0,34        |           | 1,92       | 8,46           |
| Ceapă verdeață                                       |                     | 12,5       | 10        | 0,13        | 0,01      | 0,70       | 4,10           |
| brocoli                                              |                     | 2          | 2         | 0,34        | 0,07      | 0,85       | 0,62           |
| Telină                                               |                     | 32         | 30        | 0,48        | 0,025     | 12         | 6              |
| Pastă de rosii                                       |                     | 24         | 20        | 0,1         | 0,02      | 0,42       | 2,24           |
| Sare iodată                                          |                     | 3          | 3         | 0,16        |           | 0,45       | 2,55           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                   |                     | 0,5        | 0,5       |             |           |            | 0              |
| Clătite de dovlecei (oladii )                        | 200                 |            |           |             |           |            |                |
| Dovlecei                                             |                     | 7          | 7         |             | 6,97      |            | 62,73          |
| Ouă                                                  |                     | 207        | 156       | 0,94        | 0,47      | 8,89       | 22,62          |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                   |                     | 23         | 20        | 2,60        | 2,00      | 0,20       | 28,61          |
| Sare iodată                                          |                     | 5          | 5         |             | 5,00      |            | 45,00          |
| Pirjoala din carne de curcan și pasare               | 100                 |            |           |             |           |            |                |
| Carne de curcan                                      |                     | 0,5        | 0,5       | 0,03        | 0,00      | 0,06       | 0,42           |
| File de găină                                        |                     | 82         | 80        | 12,8        | 2         | 0          | 72             |
| Sare iodată                                          |                     | 74         | 70        | 16,52       | 1,4       | 0,28       | 78,9           |
| făină de grâu                                        |                     | 0,5        | 0,5       |             |           |            | 0              |
| lapte de vaci 2,5%                                   |                     | 8          | 8         | 0,8         | 0,08      | 5,84       | 28,64          |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                   |                     | 10         | 10        | 0,28        | 0,32      | 0,47       | 5,8            |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)             |                     | 5          | 5         |             | 4,98      |            | 44,82          |
| Salată de sfeclă roșie                               | 100                 |            |           |             |           |            |                |
| sfeclă fiartă                                        |                     | 1          | 1         | 0,01        | 0,84      | 0,10       | 7,87           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                   |                     | 119        | 100       | 1,80        | 0,00      | 10,80      | 49,00          |
| Sare iodată                                          |                     | 3          | 3         |             | 2,97      |            | 26,73          |
| Compot din fructe ( mere proaspete si prune uscate ) | 200                 |            |           |             |           |            |                |
| Mere                                                 |                     | 0,2        | 0,2       |             |           |            | 0              |
| prune uscate                                         |                     | 50         | 45        | 0,18        |           | 4,97       | 22,68          |
| zahăr                                                |                     | 16         | 16        | 0,24        | 0,01      | 11,36      | 46,51          |
| Pâine de secara                                      | 40                  | 40         | 40        | 4,49        | 1,50      | 23,94      | 128,69         |
| Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic           | 80                  | 80         | 80        | 6,46        | 0,96      | 38,30      | 213,07         |
| Energia totală (kcal)                                |                     |            |           | 50,86       | 29,74     | 147,06     | 1033,28        |

ZIUA 6

| Masa / alimente                          | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie (kcal) |
|------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------------|
| Prânz                                    |                     |            |           |             |           |            | 1128,43        |
| Supă țărănească                          | 300                 |            |           |             |           |            |                |
| Rădăcină de țelină                       |                     | 70         | 64        | 0,34        | 0,1       | 1,37       | 7,84           |
| Cartofi                                  |                     | 100        | 60        | 1,20        | 0,06      | 6,12       | 48,36          |
| Tăieței                                  |                     | 30         | 30        | 6,12        | 0,50      | 22,14      | 107,73         |
| ceapă                                    |                     | 22         | 20        | 0,28        |           | 1,6        | 7,06           |
| Morcov                                   |                     | 24         | 20        | 0,2         | 0,02      | 1,12       | 6,56           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat       |                     | 7          | 7         |             | 6,98      |            | 62,82          |
| Roșii                                    |                     | 16         | 15        | 0,1         | 0         | 0,64       | 2,74           |
| verdeață                                 |                     | 3          | 2,5       | 0,5         | 0,11      | 1,27       | 0,94           |
| Sare iodată                              |                     | 0,5        | 0,5       |             |           |            | 0              |
| Carne de pui fiartă                      | 100                 |            |           |             |           |            |                |
| carne de pui                             |                     | 144        | 100       | 25,20       | 2,02      | 1,00       | 114,92         |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime) |                     | 1          | 1         | 0,01        | 0,84      | 0,10       | 7,87           |
| ceapă uscată                             |                     | 6          | 5         | 0,06        | 0,01      | 0,41       | 2,05           |
| morcov                                   |                     | 8          | 7         | 0,10        |           | 0,64       | 2,82           |
| Cartofi și varză înăbușiți               | 200                 |            |           |             |           |            |                |
| Cartofi                                  |                     | 214        | 150       | 2,99        | 0,61      | 25,53      | 125,42         |
| Varză                                    |                     | 65         | 52        | 0,41        | 0,015     | 2,81       | 16,12          |
| Morcov                                   |                     | 7          | 5,6       | 0,07        | 0,01      | 0,39       | 2,3            |
| ceapă                                    |                     | 13         | 11        | 0,11        | 0,01      | 0,56       | 3,28           |



|                                                   |            |     |     |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Pasta de tomate                                   |            | 2   | 2   | 0,11         | 0            | 0,3           | 1,7            |
| Ulei de floare soarelui                           |            | 7   | 7   | 0            | 6,98         | 0             | 62,82          |
| sare                                              |            | 0,2 | 0,2 | 0            | 0            | 0             | 0              |
| <b>Salată proaspătă de roșii</b>                  | <b>100</b> |     |     |              |              |               |                |
| roșii proaspătă                                   |            | 92  | 90  | 0,58         | 0,13         | 2,97          | 14,45          |
| ceapă uscate                                      |            | 6   | 5   | 0,06         | 0,01         | 0,41          | 2,05           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                |            | 5   | 5   |              | 4,98         |               | 44,82          |
| <b>Suc de mere fără adaos de zahăr</b>            | <b>200</b> | 200 | 200 | 0,1          | 0,1          | 35,5          | 142,00         |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>  | 40  | 40  | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>  | 80  | 80  | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |            |     |     | <b>48,99</b> | <b>25,84</b> | <b>165,85</b> | <b>1128,43</b> |

## ZIUA 7

| Masa / alimente                                             | Mărimea porției (g) | Masa brută    | Masa netă     | Proteine, g     | Lipide, g       | Glucide, g      | Energie (kcal)    |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Prânz</b>                                                |                     |               |               |                 |                 |                 | <b>1074,03</b>    |
| <b>Supă de cartofi cu fasole</b>                            | <b>300</b>          |               |               |                 |                 |                 |                   |
| Cartofi                                                     |                     | 83            | 50            | 0,95            | 0,05            | 9,15            | 63,60             |
| Morcov                                                      |                     | 15            | 12            | 0,13            | 0,01            | 0,07            | 4,1               |
| Ceapă                                                       |                     | 14            | 12            | 0,17            |                 | 0,96            | 4,23              |
| verdeată                                                    |                     | 2             | 1             | 0,02            | 0,01            | 0,02            | 0,23              |
| <del>Fasole</del>                                           |                     | <del>40</del> | <del>40</del> | <del>6,33</del> | <del>0,36</del> | <del>0,04</del> | <del>105,40</del> |
| Roșii                                                       |                     |               | 7             | 0,05            | 0,00            | 0,32            | 1,37              |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 7             | 7             |                 | 6,98            |                 | 62,82             |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5           | 0,5           | 0               | 0               | 0               | 0                 |
| <b>Pește copt cu legume</b>                                 | <b>100/50</b>       |               |               |                 |                 |                 |                   |
| pește macrou                                                |                     | 194           | 160           | 26,56           |                 | 3,52            | 137,2             |
| ceapă                                                       |                     | 32            | 30            | 0,27            | 0,03            | 3,03            | 12,6              |
| morcov                                                      |                     | 32            | 30            | 0,27            | 0,06            | 2,88            | 12,3              |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 5             | 5             |                 | 4,97            |                 | 44,73             |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,3           | 0,3           |                 |                 |                 | 0                 |
| <b>Mămăligă cu unt</b>                                      | <b>200</b>          |               |               |                 |                 |                 |                   |
| Crupe de mălai                                              |                     | 45            | 45            | 1,35            | 0,32            | 31,25           | 133,61            |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                             |                     | 2             | 2             | 0,02            | 1,65            | 0,20            | 15,73             |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,2           | 0,2           |                 |                 |                 | 0                 |
| <b>Salată de roșii cu castraveți</b>                        | <b>100</b>          |               |               |                 |                 |                 |                   |
| roșii                                                       |                     | 88            | 85            | 0,94            | 0,39            | 3,13            | 16,90             |
| castraveți                                                  |                     | 11            | 10            | 0,08            | 0,00            | 0,30            | 1,52              |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 3             | 3             | 0,00            | 2,98            | 0,00            | 26,82             |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5           | 0,5           | 0,00            | 0,00            | 0,00            | 0,00              |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete si prune uscate )</b> | <b>200</b>          |               |               |                 |                 |                 |                   |
| Mere                                                        |                     | 50            | 45            | 0,18            |                 | 4,97            | 22,68             |
| prune uscate                                                |                     | 16            | 16            | 0,24            | 0,01            | 11,36           | 46,51             |
| zahăr                                                       |                     | 5             | 5             | 0               | 0               | 4,98            | 19,92             |
| <b>Pâine de secara</b>                                      | <b>40</b>           | 40            | 40            | 4,49            | 1,50            | 23,94           | 128,69            |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>           | <b>80</b>           | 80            | 80            | 6,46            | 0,96            | 38,30           | 213,07            |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                                |                     |               |               | <b>47,97</b>    | <b>20,19</b>    | <b>132,51</b>   | <b>1074,03</b>    |

## ZIUA 8

| Masa / alimente                          | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie (kcal) |
|------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                             |                     |            |           |             |           |            | <b>1076,66</b> |
| <b>Supă sfecolnic</b>                    | <b>300</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Sfecla                                   |                     | 63         | 50        | 0,69        |           | 4,41       | 17,54          |
| Cartofi                                  |                     | 100        | 60        | 1,20        | 0,06      | 6,12       | 48,36          |
| Morcov                                   |                     | 22         | 20        | 0,28        |           | 1,6        | 7,06           |
| Ceapă                                    |                     | 24         | 20        | 0,2         | 0,02      | 1,12       | 6,56           |
| Pastă de rosii                           |                     | 5          | 5         | 0,27        |           | 0,75       | 4,25           |
| ulei de floare soarelui nerafinat        |                     | 7          | 7         |             | 6,97      |            | 62,73          |
| verdeată                                 |                     | 3          | 2,5       | 0,5         | 0,11      | 1,27       | 0,94           |
| Sare iodată                              |                     | 0,5        | 0,5       |             |           |            |                |
| <b>Piure de cartofi cu unt</b>           | <b>200</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Cartofi                                  |                     | 286        | 200       | 4,07        | 0,2       | 38,77      | 163,18         |
| Sare iodată                              |                     | 0,3        | 0,3       |             |           |            |                |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%          |                     | 4          | 4         | 0,04        | 1,34      | 0,04       | 26,44          |
| <b>Perisoare de pui in sos de legume</b> | <b>100</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Carne de pui                             |                     | 143        | 100       | 25,03       | 2,40      | 1,00       | 114,11         |



|                                            |     |     |     |       |       |        |         |
|--------------------------------------------|-----|-----|-----|-------|-------|--------|---------|
| Ceapă                                      |     | 6   | 5   | 0,06  | 0,01  | 0,41   | 2,05    |
| Ou                                         |     | 5   | 5   | 0,63  | 0,58  | 0,04   | 7,85    |
| Pesmeti din pâine                          |     | 5   | 5   | 0,14  | 0,02  | 0,82   | 4,10    |
| Lapte 2,5 %                                |     | 15  | 15  | 0,58  | 0,50  | 0,96   | 10,80   |
| Morcov                                     |     | 12  | 10  | 0,13  | 0,01  | 0,69   | 3,50    |
| Suc de tomate                              |     | 15  | 15  | 0,72  |       | 2,37   | 11,85   |
| Ceapă                                      |     | 10  | 8   | 0,11  | 0,02  | 0,66   | 3,28    |
| ulei de floarea soarelui nerafinat         |     | 5   | 5   |       | 4,97  |        | 44,73   |
| Salată de varză cu morcovi                 | 100 |     |     |       |       |        |         |
| varză                                      |     | 100 | 80  | 1,44  | 0,08  | 3,76   | 21,60   |
| morcov                                     |     | 27  | 20  | 0,16  | 0,06  | 1,00   | 5,00    |
| ulei de floarea soarelui nerafinat         |     | 3   | 3   |       | 2,97  |        | 26,97   |
| Sare iodată                                |     | 0,2 | 0,2 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Suc de mere fără adaos de zahăr            | 200 | 200 | 200 | 0,1   | 0,1   | 35,5   | 142,00  |
| Pâine de secara                            | 40  | 40  | 40  | 4,49  | 1,50  | 23,94  | 128,69  |
| Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | 80  | 80  | 80  | 6,46  | 0,96  | 38,30  | 213,07  |
| Energia totală (kcal)                      |     |     |     | 47,30 | 22,88 | 163,53 | 1076,66 |

### ZIUA 9

| Masa / alimente                                   | Mărimea<br>porției<br>(g) | Masa<br>brută | Masa<br>netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide,<br>g | Energie (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                                      |                           |               |              |             |           |               | <b>1136,52</b> |
| <b>Borș roșu</b>                                  | <b>300</b>                |               |              |             |           |               |                |
| Sfeclă                                            |                           | 65            | 47           | 0,75        | 0,05      | 4,48          | 21,37          |
| Telină                                            |                           | 24            | 20           | 0,1         | 0,02      | 0,42          | 2,24           |
| Cartofi                                           |                           | 100           | 60           | 1,20        | 0,06      | 6,12          | 48,36          |
| Ceapă                                             |                           | 22            | 20           | 0,28        |           | 1,6           | 7,06           |
| Morcov                                            |                           | 24            | 20           | 0,2         | 0,02      | 1,12          | 6,56           |
| ulei de floare soarelui nerafinat                 |                           | 7             | 7            |             | 6,97      |               | 62,73          |
| verdeață                                          |                           | 3             | 2,5          | 0,5         | 0,11      | 1,27          | 0,94           |
| Sare iodată                                       |                           | 0,5           | 0,5          |             |           |               |                |
| Roșii                                             |                           | 11            | 10           | 0,06        |           | 0,4           | 1,72           |
| <b>Terci couscous</b>                             | <b>200</b>                |               |              |             |           |               |                |
| Crupă de couscous                                 |                           | 52,5          | 52,5         | 6,24        | 0,53      | 34,83         | 205,5          |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)          |                           | 2             | 2            | 0,02        | 1,65      | 0,20          | 15,73          |
| <b>Pirjoala din carne de curcan si pasare</b>     | <b>100</b>                |               |              |             |           |               |                |
| Carne de curcan                                   |                           | 115           | 80           | 20,13       | 0,32      | 0             | 136,85         |
| File de găină                                     |                           | 37            | 35           | 8,26        | 0,7       | 0,14          | 39,9           |
| Sare iodată                                       |                           | 0,5           | 0,5          |             |           |               | 0              |
| făină de grâu                                     |                           | 8             | 8            | 0,8         | 0,08      | 5,84          | 28,64          |
| lapte de vaci 2,5%                                |                           | 10            | 10           | 0,28        | 0,32      | 0,47          | 5,8            |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                |                           | 5             | 5            |             | 4,98      |               | 44,82          |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)          |                           | 1             | 1            | 0,01        | 0,84      | 0,10          | 7,87           |
| <b>Salată de morcovi cu prune uscate</b>          | <b>100</b>                |               |              |             |           |               |                |
| Morcov                                            |                           | 93            | 75           | 0,80        | 0,08      | 4,20          | 24,60          |
| Prune uscate                                      |                           | 26            | 25           | 0,58        | 0,18      | 14,38         | 57,75          |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                |                           | 5             | 5            | 0,04        | 4,1       | 0,07          | 33,05          |
| <b>Compot din fructe</b>                          | <b>200</b>                |               |              |             |           |               |                |
| Mere uscate                                       |                           | 10            | 10           | 0,22        | 0,01      | 5,90          | 23,10          |
| Prune                                             |                           | 20            | 20           | 0,26        | 0,06      | 1,92          | 8,40           |
| Lamiie                                            |                           | 1             | 1            | 0,01        |           | 0,03          | 0,16           |
| zahăr                                             |                           | 3             | 3            | 0,00        | 0,00      | 2,99          | 11,61          |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>                 | 40            | 40           | 4,49        | 1,50      | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>                 | 80            | 80           | 6,46        | 0,96      | 38,30         | 213,07         |
| Energia totală (kcal)                             |                           |               |              | 51,69       | 23,54     | 148,72        | 1136,52        |

### ZIUA 10

| Masa / alimente                         | Mărimea<br>porției<br>(g) | Masa<br>brută | Masa<br>netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide,<br>g | Energie (kcal) |
|-----------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                            |                           |               |              |             |           |               | <b>1187,82</b> |
| <b>Supă de cartofi cu mazăre uscată</b> | <b>300</b>                |               |              |             |           |               |                |
| Cartofi                                 |                           | 25            | 20           | 0,38        | 0,02      | 3,66          | 15,44          |
| Morcov                                  |                           | 15            | 12           | 0,13        | 0,01      | 0,07          | 4,1            |
| Ceapă                                   |                           | 14            | 12           | 0,17        |           | 0,96          | 4,23           |
| verdeață                                |                           | 2             | 1            | 0,02        | 0,01      | 0,02          | 0,23           |
| Mazăre uscată                           |                           | 40            | 40           | 9,20        | 0,60      | 19,24         | 119,60         |
| Roșii                                   |                           | 8             | 7            | 0,05        | 0,00      | 0,32          | 1,37           |



|                                                   |            |       |     |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|------------|-------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ulei de floarea soarelui nerafinat                |            | 5     | 5   |              | 4,98         |               | 44,82          |
| Sare iodată                                       |            | 0,5   | 0,5 | 0            | 0            | 0             | 0              |
| <b>Paste făinoase din făină integrală cu unt</b>  | <b>200</b> |       |     |              |              |               |                |
| Paste făinoase din făină integrală                |            | 72    | 70  | 7,28         | 0,95         | 53,87         | 262,08         |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)          |            | 2     | 2   | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |
| Sare iodată                                       |            | 0,5   | 0,5 | 0,03         | 0,00         | 0,06          | 0,42           |
| <b>Guleaș cu carne de vită</b>                    | <b>100</b> |       |     |              |              |               |                |
| Carne de vită 2 cat                               |            | 134,0 | 100 | 27,14        | 5,02         | 5,02          | 175,88         |
| Ceapă uscată                                      |            | 8,0   | 6   | 0,06         | 0,01         | 0,28          | 1,64           |
| Morcov                                            |            | 7     | 7   | 0,61         | 0,47         | 0,05          | 6,75           |
| Faina de grâu                                     |            | 15    | 15  | 0,1          | 1,5          | 10,9          | 53,7           |
| Ulei de floarea soarelui                          |            | 5     | 5   |              | 4,98         |               | 44,82          |
| <b>Salată de varză cu castraveți</b>              | <b>100</b> |       |     |              |              |               |                |
| varză                                             |            | 62,5  | 50  | 0,90         | 0,06         | 2,70          | 14,84          |
| castraveți                                        |            | 52    | 50  | 0,40         | 0,00         | 1,50          | 7,60           |
| ulei de floarea soarelui nerafinat                |            | 3     | 3   |              | 2,97         |               | 26,97          |
| Sare iodată                                       |            | 0,2   | 0,2 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Pâine de secară</b>                            | <b>40</b>  | 40    | 40  | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>  | 80    | 80  | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Compot din mere și coarne</b>                  | <b>200</b> |       |     |              |              |               |                |
| Mere                                              |            | 50    | 45  | 0,25         |              | 4,97          | 20,68          |
| Coarne                                            |            | 30    | 30  | 0,30         | 0,00         | 3,15          | 13,20          |
| zahăr                                             |            | 3     | 3   | 0            | 0            | 2,99          | 11,96          |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |            |       |     | <b>57,99</b> | <b>25,69</b> | <b>172,20</b> | <b>1187,82</b> |