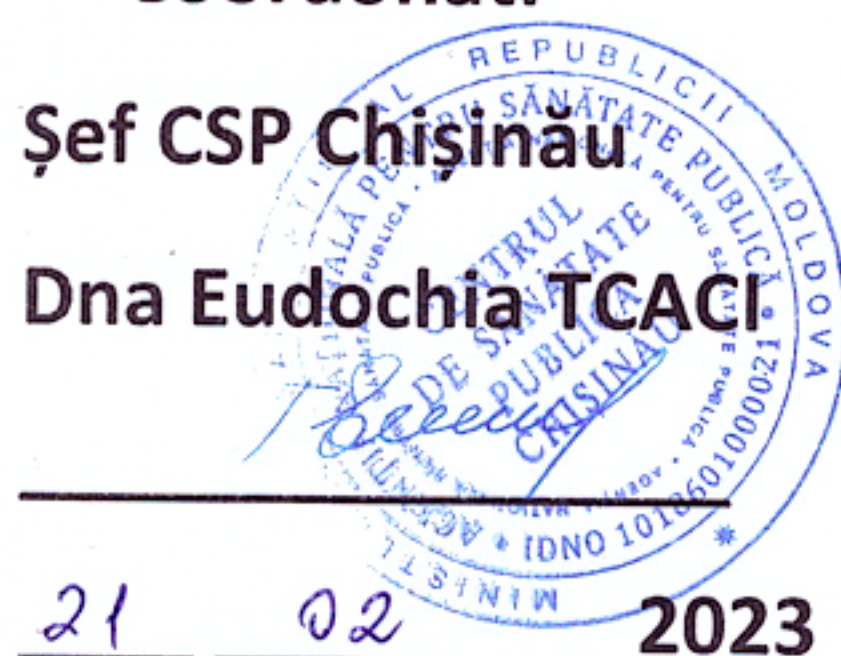


Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI



21 02 **2023**

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov



03 februarie **2023**



Unde se mănâncă bine!

Meniu Model pentru 10 zile

**Alimentația copiilor din instituțiile de învățământ primar și secundar pentru
perioada iarnă a anului de studiu 2023**

(clasele I – IV)

Chişinău 2023

Ziua 1							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							420,26
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci cu stafide	200						
brânză de vaci 9%		45	45	7,20	4,10	0,90	90,45
crupă de orez		20	20	2,24	0,13	14,53	68,93
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
stafide		3	3	0,40	0,02	1,98	7,92
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Cacao	200						
cacao praf		0,001	0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
lapte 2,5 %		150	150	4,50	3,00	7,50	78,00
zahar		8	8			7,64	31,20
Gustare de dimineață	130						68,9
Fructe proaspete sezoniere (mere)		148	130	0,7	0	13,26	68,9
Prânz							690,78
Supă de cartofi cu fasole	200						
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	25,44
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
Fasole		20	20	4,22	0,24	8,46	52,83
Roșii		8	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
Terci viscos de grâu	100						
crupe de grâu		37	37	4,62	0,37	24,54	130,77
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	2,18	0,04	19,86
Carne de pui fiarta	50						
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	1,09	0,02	9,93
Salată verde cu castraveți	50						
varza		27	25	4,44	2,00	10,91	61,20
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
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Energia totală (kcal)				45,53	28,05	155,25	1179,94
Ziua 2							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							363,71

Terci cu mei cu dovleac și stafide	200						
Lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
dovleac		25	20	5,2	0	1,05	4,6
mei		24	24	2,79	1,06	18,58	96,23
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,66	0,20	15,74
stafide		2	2	0,03	0,05	1,66	7,18
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Compot din mere	150						
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
mere	30	35	30	0,12	0	3,39	14,09
Gustare de dimineață	130						115,88
Fruite proaspete sezoniere (banane)		186	130	1,30	0,39	28,64	115,88
Prânz							840,12
Vinegretă din legume fierte	65						
Cartofi		57	40	0,82	0,04	7,80	32,83
Morcov		25	20	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă		12	10	0,14	0,00	0,85	3,53
Sfeclă		18	15	0,11	0,00	0,42	1,68
Castraveți murați(1,5gr sare/100gr produs)		15	13	0,11	0,00	0,42	1,67
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0,04	4,1	0,07	33,05
Supă țărănească	200						
Rădăcină de țelină		70	64	0,34	0,1	1,37	7,84
Cartofi		14	10	0,20	0,01	1,02	8,06
Taietei		20	20	4,08	0,33	14,76	71,82
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
Pește copt cu legume	50/50						
pește hec		87	80	8,87	0,89		41,24
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
Mămăligă cu unt	150						
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
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	22,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				44,49	36,93	200,25	1319,71
Ziua 3							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)

Mic dejun							417,20
Terci din grâu cu lapte	200						
Grâu		25	25	7,2	4,1	0,9	90,45
Lapte, 2,5 % grăsime		100	100	3	2	5	52
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,50		24,83	92,30
Fructe proaspete sezoniere (mere fudji)		148	130	0,5	0	24,83	92,3
Prânz							767,715
Cartofi cu carne la cuptor	150						
cartofi		147	103	2,12	0,11	20,11	84,67
carne de pui		75	52,5	13,13	1,05	0,30	59,85
ceapă		14	12	0,102	0	0,57	2,68
morcov		14	12	0,078	0	0,42	3,12
roșii		13	12	0,0025	0	0,105	0,43
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Ciorbă de legume	200						
Cartofi		80	57	1,15	0,06	10,94	56,10
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de roșii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				0
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Salată din sfeclă	50						
sfeclă fiartă		63	45	0,765	0	4,86	22,5
caise		7	7	0,11	0,20	5,81	25,13
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		1	1	0,18	0,42	0,01	4,59
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	150						
Mere		25	21	0,18		4,97	22,68
prune uscate		18	18	0,27	0,02	12,81	52,46
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				44,95	32,72	200,53	1277,21
Ziua 4							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							424,40
Terci din grâu cu lapte	200						

Grâu		32,5	32	9	5,13	1,13	113,06
Lapte, 2,5 % grăsime		100	100	3	2	5	52
Zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Tartină cu unt și brânză tare	20/8/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai cu zahar si lămâie	150						
Ceai		0,5	0,5	0,00			0,01
Lămâie		8	7	0,07	0,02	0,63	2,03
Zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,52		14,72	61,21
Fruite proaspete sezoniere (mere golden)		148	130	0,52	0,00	14,72	61,21
Prânz							804,56
Ciorbă de cartofi și orez	200						
Cartofi		80	57	1,15	0,06	10,94	56,10
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		20	20	2,38	0,2	13,8	70,7
Pastă de rosii		2	2	0,11		0,3	1,7
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Sare iodată		0,5	0,5				0
Broccoli sotate cu unt	100						
Broccoli		102	100	6,69	1,12	20,06	97,53
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Carne de vita foarte	50						
Carne de vita		75	75	9,09	3,15		67,5
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,83	0,10	7,87
Salată din morcov și țelină	50						
morcov		32	30	0,31	0,025	1,68	9,84
Țelină		17	15	0,47	0,04	0,5	14,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	150						
Mere		25	21	0,18		4,97	22,68
prune uscate		18	18	0,27	0,02	12,81	52,46
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				49,24	34,22	172,34	1290,16

ZIUA 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							378,32
Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt	200						
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
crupe de porumb		30	30	3,14	1,29	21	101,87
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	30/8/20						

Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		30	30	2,28	0,27	14,91	71,19
Ceai de erbur	150						
ceai erbur		2	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130						115,88
Fruite proaspete sezoniere (banane)		186	130	1,30	0,39	28,64	115,88
Prânz							775,46
Ciorbă de legume	200						
Varză albă		44	35	0,28		1,90	10,91
Morcov		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
Cartofi		80	57	1,15	0,06	10,94	56,10
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopidă		33	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		4	4	0,16		0,45	2,55
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98		44,82
Sare iodată		0,5	0,5				0,00
Terci viscos de grâu	100						
Crupă de grâu		35	35	4,16	0,35	23,22	123,7
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Pirjoala din carne de curcan si pasare	50						
Carne de curcan		42	40	6,4	1	0	36
File de găină		37	35	8,26	0,7	0,14	39,9
Sare iodată		0,5	0,5				0
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,97		35,73
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Salate cu roșii proaspete	75						
roșii proaspete		72	70	0,45	0,1	2,3	11,2
ceapa uscate		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,98		26,82
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				45,36	35,79	196,88	1269,66

ZIUA 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							606,38
Terci de ovăs cu lapte și unt	200						
fulgi de ovăs		25	25	2,975	1,035	1,725	92,81
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,06	8,20	0,09	74,80
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Ou de găinl fiert,dietetic, categoria extra	1 buc	40	40	5	10	0,35	49,76
Tartină cu unt și brânză tare	30/5/20						

Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		30	30	2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai de erbur	200						
ceai de erbur		2	2				2,18
zahăr		8	8	0	0	7,99	31,96
Gustare de dimineață	130			0,50		24,83	92,30
Fruite proaspete sezoniere (mere fudji)		148	130	0,5	0	24,83	92,3
Prânz				19,7105		43,3065	685,49
Supă cu cartofi si arpacas	200						
Cartofi		67	48	0,96	0,05	9,17	38,59
Arpacas		12	12	1,19	0,15	7,84	38,49
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
Fasole		10	10	2,11	0,12	4,24	26,48
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,98		26,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Fileu de pui fier	50						
carne de pui		75	75	13,13	1,05	0,53	59,85
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		1	1	0,01	0,84	0,10	7,87
Varză înăbușiți	100						
Varză		130	104	0,83	0,03	5,62	32,24
Morcov		7	5,6	0,07	0,01	0,39	2,3
ceapa		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		5	5	0	4,98	0	44,82
sare		0,2	0,2	0	0	0	0
Legume proaspete cu ceapa si ulei	50						
Rosii		52	50	0,03	0,00	0,24	1,01
Ceapa uscate		12	10	0,17	0,02	0,95	4,20
Ulei de floare soarelui		3	3		2,81		26,16
Compot din mere	200						
mere proaspete		44	40	0,16	0	14,5	58,64
zahăr		10	10	0	0	9,99	39,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				66,37	46,83	231,87	1384,17

ZIUA 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							442,81
Terci de orz cu unt	200						
crupe de orz		25	25	2,6	0,195	0,325	85,01
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	30/5/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		30	30	2,43	0,36	14,40	80,10

Cacao cu lapte	150						
praf de cacao		3	3	0	0,72	0,51	8,52
lapte de vaci 2,5%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,8
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,50		24,83	92,30
Fruite proaspete sezoniere (mere fudji)		148	130	0,5	0	24,83	92,3
Prânz							754,77
Supă țărănească	200						
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
varză		70	64	0,47		3,2	18,35
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		3	3		2,98		26,82
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
Pește "Macrou " coapte cu legume	50/50						
pește macrou		87	80	13,28		1,76	68,6
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		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				0
Paste făinoase fierte	100						
Paste făinoase integrale		35	35	3,50	0,46	25,90	126,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Salată din sfeclă	50						
sfeclă fiartă		63	45	0,765	0	4,86	22,5
caise		5	5	0,08	0,14	4,15	17,95
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				0
semințe de in		1	1	0,18	0,42	0,01	4,59
Limonadă	150						
lămâi		12	10	0,11	0,03	0,93	4,43
zahăr		5	5	0	0	4,99	19,96
zahăr		8	8	0	0	7,99	31,96
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				31,95	26,36	195,92	1289,88

ZIUA 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							391,48
Terci de hrișcă pe lapte	150						
Crupă de hrișcă		22	22	2,26	0,22	15,53	73,26
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
Seminte (in,susan,floarea soarelui)		3	3	1	1,7	0,83	32,9
zahar		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Tartină cu unt	20/5						
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,20
Lapte fiert	200						
lapte de vaci 2,5%		160	160	6	2	10	104

Gustare de dimineață	130						115,88
Fructe proaspete sezoniere (banane)		186	130	1,30	0,39	28,64	115,88
Prânz							754,15
Supă sfecolnic	200						
Sfecla		63	50	0,69		4,41	17,54
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		5	5		4,97		44,73
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Piure de cartofi cu unt	100						
Cartofi		143	100	2,04	0,1	19,43	81,79
Sare iodată		0,3	0,3				
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,02	13,22
Perisoare in sos de legume	90						
Carne de pasare		55	55	13,86	0,72		66,60
Ceapa		6	5	0,06	0,01	0,41	2,05
Ou		5	5	0,63	0,58	0,04	7,85
Pesmeti din piine		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
Ceapa		10	8	0,11	0,02	0,66	3,28
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Salată verde cu castraveți	50						
varză		27	25	0,45	0,03	1,35	7,42
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
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	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				44,45	29,12	192,61	1261,51

ZIUA 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							450,92
Budincă din crupe de orez si brânză de vaci	150						
brânză de vaci		45	45	7,20	14,10	0,90	90,45
crupă de orez		15	15	1,08	0,28	9,85	40,24
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27,00
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,70	1,75	18,20
caise		18	17	0,91	0,05	8,93	37,63
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,033	1,82	0	33,05
Tartină cu unt și brânză tare	35/5/20						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,06	6,56	0,10	52,88
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ceai de erbur	150						
ceai erbur		1	1				
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130						49,49

Fructe proaspete (mandarine)		176	130	1,04	0,26	10,19	49,49
Prânz							719,03
Morcov sotat cu unt	60						
Morcov		75,0	60,0	0,78	0,06	4,20	24,60
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
Borș roșu	200						
Sfeclă		65	47	0,75	0,05	4,48	21,37
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Cartofi		86	60	1,15	0,06	11,00	46,31
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
Carne de pui cu cartofi înăbușiți	50/70						
Carne de pui		75	75	16,47	7,02	4,68	94,2
Cartofi		97	73	2	0,4	26	58,4
Ceapă		10	8	0,14		0,8	3,53
Morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
Țelină		10	7	0,35	0,36	3,8	2,8
Pastă de rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,97		44,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Compot din fructe uscate	150						
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	23,10
Prune uscate		10	10	0,23	0,07	5,75	23,10
Lamiie		1	1	0,01		0,03	0,16
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	11,61
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Energia totală (kcal)				52,35	54,28	175,85	1219,44

ZIUA 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							401,77
Terci de orez cu lapte și unt	200						
lapte de vaci 2,5%		100	100	3	2	5	52
orez		32	32	1,75	0,13	19,33	85,41
zahăr		4	4	0,00	0,00	3,99	15,67
Tartină cu brânză tare	35/20						
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,00	4,60	0,00	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		35	35	2,66	0,32	17,40	83,06
Ou de găină fiert, dietetic, categoria extra	1 buc	40	40	5	10	0,35	49,76
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
Ceai de erbururi	150						
ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	130			0,50		24,83	92,30
Fructe proaspete sezoniere (mere fudji)		148	130	0,5	0	24,83	92,3
Prânz							779,94
Supă de cartofi cu fasole	200						
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
Fasole		24	24	5,08	0,28	10,18	63,56
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
Terci viscos din grâu	100						
Grâu		30	30	3,56	0,3	19,9	106,03
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
Guleas cu carne de bovina	50						
Carne de bovina		76,0	75	14,56	6,16	4,2	83,3
Ceapă		8,0	6	0,06	0,01	0,28	1,64
Morcov		7	7	0,61	0,47	0,05	6,75
Faina de griu		15	15	0,1	1,5	10,9	53,7
Ulei de floarea soarelui		5	5		4,98		44,82
Castraveți		21	20	0,16	0,00	0,60	3,04
Pâine de secara	40	40	40	3,59	1,20	19,15	102,95
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,80	160,20
Compot din fructe	150						
Mere		50	45	0,18		4,97	20,68
prune uscate		12	12	0,18	0,01	8,54	34,97
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,96
Energia totală (kcal)				52,21	39,55	224,51	1274,01