

COORDONAT

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”**



Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii din cadrul

Școlii Speciale nr. 12 pentru copii hipoacuzici și surditate tardivă

din sec. Botanica, mun. Chişinău

pentru sezonul de iarnă-primăvară

al anului de studii 2023-2024

Chişinău 2023

SĂPTĂMÂNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ou de găină fiert, categoria "Extra"	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Tartină cu unt și brânză tare	1/10/15/40		7.58	13.80	19.44	239.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Pilaf dulce cu fructe	1/120g		3.30	6.11	62.34	189.10
Orez	27.20	27.20	1.93	0.64	17.42	88.54
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.04	3.30	0.20	29.92
Stăufide	11.20	10.00	0.01	0.01	8.75	35.14
Caise uscate	8.00	8.00	0.42	0.04	5.01	19.28
Mere proaspete	14.40	14.4	0.05	0.00	2.42	6.62
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Fructe proaspete	1/150		1.65	0.45	28.20	133.50
Banane	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL			12.20	10.05	120.96	666.10
PRÂNZ						
Salată "Vitaminică"	1/50		4.05	10.50	11.10	158.94
Varză	15.65	12.50	0.20	0.00	0.70	4.00
Mere	17.00	15.00	0.05	0.00	1.90	7.80
Caise uscate	10.00	10.00	0.80	0.00	3.20	24.20
Ceapă	6.00	5.00	0.06	0.00	0.80	3.44
Morcov	6.25	5.00	0.04	0.00	0.90	5.20
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (in. floarea soarelui)	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Supă cu cartofi și crupe și smântână (pr. term)	1/250/20		4.20	7.60	30.76	167.60
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Arpacăș sau	20.00	20.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Orez	15.00	15.00	1.20	0.20	11.00	50.40
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20.95	7.72	11.16	158.22
Carne de pui refrigerată	100.80	88.80	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	4.03
Morcov	15.00	9.60	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/150/15		7.40	11.23	28.40	246.30
Grâu, orz, arpacaș de grâu	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe (in. susan, floarea soarelui)	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						15.75 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						35.10 lei
TOTAL			45.49	39.15	146.97	1068.96
TOTAL PE ZI			57.69	39.15	267.93	1735.06
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÂNA I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu gem de fructe	1/7/40		2.07	4.40	12.07	124.25
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Gem de fructe	7.00	7.00	0.14	0.01	4.58	21.05
Budincă din brânză de vaci	1/80		12.28	8.16	8.12	228.67
Brânză de vaci (9% grăsime)	75.20	74.63	12.03	6.77	0.75	151.15
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
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
Terci din griș polapte și unt	1/150/5		6.92	5.15	30.00	213.69
Griș	27.75	27.75	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2.5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	30.59
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe proaspete	1/150		1.10	0.30	27.20	103.50
Struguri	160	150	1.10	0.30	27.20	103.50
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL			19.30	13.31	72.39	700.70
PRÂNZ						
Morcov sotat cu unt și semințe de susan	1/80		2.43	7.97	9.65	115.30
Morcov	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	26.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	6.00	6.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe de susan	11.00	10.00	1.80	5.00	2.40	57.30
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr termic)	1/250/20		2.96	7.35	18.35	160.53
Sfăclă	37.00	30.00	0.69	0.00	4.42	21.58
Varză albă	25.00	20.00	0.60	0.10	2.30	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.60	0.00	6.00	32.40
Morcov	9.50	7.50	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.21	0.03	9.20	4.03
Piure de tomate	3.00	3.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Făină de grâu	1.20	1.20	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată/frunze de dafin	0.5/1.00	0.5/1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdețată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Chiftelute moldovenesti	1/60/50		9.18	6.37	20.34	131.66
Carne de găină refrigerată	30.00	29.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	30.00	29.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu unt	1/150		9.18	7.95	39.00	274.50
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
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
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/60/50		9.36	2.22	52.80	289.20
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	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						15.75 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						35.10 lei
TOTAL			33.52	41.82	157.6	1033.19
TOTAL PE ZI			55.52	59.38	229.99	1733.89

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide:1:10,93:1,06:4,1

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun 1						
Tartină cu brânză tare și unt "de Râșcani"	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	239.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Gulaș din carne de porcină cu sos	1/40/40		12.58	3.04	14.28	134.64
Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată	45.00	42.00	10.50	0.84	0.42	47.80
Ulei de floarea soarelui rafinat	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
Făină de grâu	15.00	15.00	1.50	0.15	10.90	53.70
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
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7.50	14.23	27.30	169.10
Grâu, orz, mei	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.24	18.50	93.50
Mere	160	150	0.84	0.24	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL			26.32	19.98	82.97	712.04
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu porumb și semințe	1/100/15		4.20	13.00	12.30	173.15
Sfeclă	93.40	75.00	1.10	0.20	6.40	27.80
Porumb conservat (3.2 g zahăr/100 g), prelucrat termic	27.00	15.00	0.40	0.30	1.40	10.80
Lămâie	2.40	1.0 (suc)	0.00	0.00	0.90	3.60
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	5.0	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Semințe (floarea soarelui, susan)	15.0	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
Supă cu cartofi și paste făinoase	1/250		5.78	4.23	22.21	165.89
Cartofi	100.00	75.00	1.40	0.10	15.10	85.30
Paste făinoase	10.00	10.00	1.20	0.10	7.60	36.30
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdețată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Pește înăbușit cu legume	1/60/50		7.75	12.05	2.47	110.96
Pește de mare (merluțiu, hek)	88.00	79.20	11.05	1.11	4.20	71.35
Ceapă	15.00	12.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	34.00	27.00	0.19	0.02	0.70	2.70
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.06	0.00	0.40	1.71
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Cartofi fierți cu unt și mărar	1/150g		4.86	4.32	44.35	228.18
Cartofi	231.00	150.00	4.56	0.22	44.30	192.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.30	4.10	0.05	36.18
Mărar proaspăt	2.30	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe	1/200		0.47	0.00	15.68	65.26
Mere	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
Pâine	1/60/50		9.36	2.22	52.80	289.20
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	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						15,75 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						35,10 lei
TOTAL			32.42	35.82	149.81	1032.64
TOTAL PE ZI			58.74	55.80	232.78	1744.68
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:3,6			

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150.00	150.00	4.40	2.25	16.90	122.10
Chiflă pentru elevi cu brânză tare	1/20/50		10.18	7.50	43.33	280.11
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20.10	20.00	5.20	5.87	0.13	77.60
Chiflă pentru elevi (tartină)	50.00	50.00				
Făină de grâu	40.00	40.00	4.11	0.37	42.10	186.20
Zahăr	1.75	1.75	0.00	0.00	0.99	3.96
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	1.00	1.00	0.01	0.73	0.01	7.90
Oua de găină, categoria extra	0.1 buc	4.00	0.76	0.53	0.02	0.85
Drojdie	1.00	1.00	0.10	0.00	0.08	3.60
Terci vâscoase din cereale integrale cu lapte	1/150		17.69	6.34	27.11	212.10
Mei (grâu, orz)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte, 2,5% grăsime	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Zahăr	5.00	5.00	11.20	4.14	0.04	37.40
Fruite proaspete	1/120		0.72	0.29	22.32	84.00
Hurmale	130	120	0.72	0.29	22.32	84.00
SUMA DEJUN II						19.35 lei
TOTAL			32.99	16.38	109.66	698.31
PRÂNZ						
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde	1/80		1.50	5.00	6.36	85.96
Morcovi	31.17	25.00	0.17	0.00	2.00	13.83
Sfeclă	43.66	33.33	0.33	0.00	2.16	14.33
Mazăre verde conservată	25.70	17.00	1.00	0.00	2.20	12.80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească cu smântână (pr. termică)	1/250/20		2.01	7.31	16.11	145.33
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	5.70	19.30
Cartofi	66.50	50.00	0.60	0.00	8.00	36.10
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Pătrunjel verde	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Sare iodată	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Bitoc tocat din carne de porc	1/50		10.07	5.85	11.95	153.96
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	38.00	37.00	8.72	2.41	2.00	74.90
Lapte 2,5% de grăsimi, pasteurizat	11.00	11.00	0.30	0.35	0.52	10.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.43	0.06	4.72	21.00
Pesmeți	5.00	5.00	0.42	0.53	3.57	19.00
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	6.16
Ulei nerafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/200/7		6.44	5.80	50.14	260.67
Crupe de mălai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	214.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
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
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Fruite proaspete	1/120		0.72	0.29	22.32	84.00
Mere	130	120	0.72	0.29	22.32	84.00
Pâine	1/60/50		9.36	2.22	52.80	289.20
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	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						15,75 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						35,10 lei
TOTAL			29.78	21.47	184.25	1081.12
TOTAL PE ZI			62.77	37.85	293.91	1779.43

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu unt "de Râșcani" și gem	1/15/7/50		4.76	13.82	28.79	267.05
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	15.00	15.00	0.12	12.30	0.21	117.00
Gem de fructe	7.00	7.00	0.14	0.02	4.58	21.05
Terci vâscos din hrișcă cu unt	1/150		4.49	3.24	29.88	159.84
Hrișcă	37.50	37.13	4.46	0.37	29.81	132.54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	119.89
Lapte, 2.5% grăsime	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	13.48
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe coapte	1/120/10		2.70	4.50	27.90	160.20
Mere	169.80	149.52	0.00	0.00	25.60	102.40
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Semințe de dovleac	10.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL			17.45	25.26	103.70	706.98
PRÂNZ						
Salată din varză pekin cu morcov	1/60		1.88	8.52	7.46	116.29
Varză pekin	45.00	36.00	0.29	0.00	1.94	11.16
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	5.00	4.50	0.08	0.01	3.00	1.41
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe de susan, in	11.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
Supă cu cartofi, fasole și smântână (pr. termic)	1/250/20		10.47	2.54	16.24	172.50
Cartofi	66.50	50.00	2.10	0.08	5.10	29.52
Fasole	20.20	20.00	8.01	0.35	9.10	71.59
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.16
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.90	4.13
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Perişoare cu sos roșu	70/50		13.68	10.50	13.52	201.45
Carne de piept de pui	30.80	30.80	5.18	2.17	1.48	29.32
Pulpă de bovină fără os	29.40	29.40	5.82	3.64	0.00	55.02
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.028	12.88
Pâine	5.60	5.60	0.17	0.00	0.95	34.16
Sare iodată	2.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Morcov	5.00	5.00	0.07	0.00	0.35	1.65
Ceapă	1.20	1.20	0.03	0.00	0.16	0.85
Ulei nerafinat	2.90	2.90	0.00	2.90	0.00	26.10
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
Sare iodată	0.40	0.40	0.00	0.00	6.20	0.00
Terci din cereale integrale cu unt	1/200		6.04	6.24	33.06	211.60
Orez, mei	50.00	50.00	6.00	1.15	33.00	175.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.50	4.50	0.04	5.09	0.06	36.40
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine	1/60/50		9.36	2.22	52.80	289.20
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	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						15.75 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						35,10 lei
TOTAL			41.77	30.16	140.63	1066.44
TOTAL PE ZI			59.22	55.42	244.33	1773.42
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Omeletă din ou de găină	1/60		7.82	9.94	1.27	124.68
Ouă de găină, categoria extra	65.45	57.00	7.40	5.70	0.57	81.44
Lapte, 2.5 % grăsime	14.00	14.00	0.42	0.28	0.70	7.28
Ulei nerafinat	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
Paste făinoase fierte cu brânză tare (în rolă)	1/150/20		11.65	11.23	39.33	257.50
Paste făinoase din grâu dur	52.00	52.00	6.20	1.30	39.20	155.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.45	4.13	0.03	29.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Brânză cu cheag tare (45% grăsime)	20.10	20.00	5.00	5.80	0.10	72.80
Biscuiți/Covrigei (fără grăsimi hidrogeniz, adaos, E-uri)	1/40		3.46	2.45	17.80	121.92
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Fructe proaspete	1/150		1.65	0.45	28.20	133.50
Banane	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
SUMA DEJUN II						19,35 lei
TOTAL			24.72	27.39	71.60	679.70
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu seminte și verdeată	1/100		2.47	5.89	16.01	180.37
Sfeclă	97.40	74.00 (fiartă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Seminte (dovleac, in, floarea soarelui, susan)	6.00	6.00	1.46	2.74	1.06	34.88
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazare uscată	1/250		15.06	2.44	23.42	140.38
Cartofi	66.50	50.00	1.00	0.03	9.20	41.25
Mazare uscată	20.00	20.00	4.90	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	12.50	10.00	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei rafinat	4.20	4.20	0.00	2.00	0.00	18.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Bitoc din carne de găină	1/60		6.59	12.48	10.80	179.45
Carne de pui	79.95	60.00	5.25	2.18	1.97	57.15
Pâine de grâu	12.00	12.00	1.30	0.20	5.76	29.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat de floarea soarelui	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Terci vâscos din cereale integrale	1/150		2.60	8.94	21.89	269.60
Hrișcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	242.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						15,75 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						35,10 lei
TOTAL			35.45	28.70	117.16	1093.56
TOTAL PE ZI			60.17	56.09	188.76	1773.26
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

SĂPTĂMÂNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ardei porționat	1/50		0.59	2.00	2.34	42.22
Ardei	70.50	50.00	0.59	0.00	2.34	24.22
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Șnitel natural din carne de pasăre	1/65		2.85	9.81	0.00	198.00
Carne de găină refrigerată	100.00	85.00	2.85	0.54	0.00	153.00
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
Terci din cereale integrale	1/150/10		8.08	9.61	35.56	271.24
Crupe (arpacaș, grâu, mei, orez)	49.95	49.45	5.93	0.49	33.13	176.54
Unt fără grăsimi vegetale, 82.5 % grăsime	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Semințe (floarea soarelui, in, susan)	11.00	10.00	1.80	5.00	2.40	57.30
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	55.40
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	38.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/50	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL						
PRÂNZ						
Salată din varză cu morcov și mere	1/50		1.59	7.25	3.61	86.14
Varză	25.00	20.00	0.12	0.00	0.84	4.83
Mere	16.65	12.00	0.06	0.00	1.79	7.44
Morcov	12.50	10.00	0.06	0.00	0.33	1.97
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (floarea soarelui, in, susan)	5	5	1.35	2.25	0.65	26.9
Zeamă cu tăieței de casă	1/250		7.04	4.43	38.55	190.54
Cartofi	100.00	75.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	10.00	10.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	12.50	10.00	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	12.00	12.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	4.00	0.00	22.68
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.06	0.00	0.13	0.73
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125.00	26.73	9.31	6.61	164.57
Pulpă de găină refrigerată	130.00	90.00	25.65	4.86	0.00	111.92
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Ceapă	25.00	20.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	25.00	23.25	0.19	0.02	0.70	2.70
Făină de grâu	5.00	5.00	0.50	0.05	3.65	17.90
Tomate în suc propriu	15.00	15.00	0.15	0.06	0.45	2.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale	1/150		4.50	5.74	24.80	159.00
Grâu amăut, arpacaș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	3.87	0.05	27.30
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	33.69	130.14
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
Chiflă cu fructe	1/50		4.26	1.28	39.01	213.60
Făină	35.00	35.00	4.20	0.38	29.60	161.90
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Drojdie	0.40	0.40	0.00	0.00	0.10	0.40
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	1.25	1.25	0.01	0.90	0.01	8.30
Vanilie	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Fructe de sezon	23.0	20.00	0.05	0.00	1.30	11.00
Zahăr pudră	3.0	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						15.75 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						35.10 lei
TOTAL						
			53.33	30.12	194.27	1206.49
TOTAL PE ZI			72.62	48.44	281.46	1902.35

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din cereale cu lapte și fructe	1/150/10		7.50	4.30	25.06	297.28
Crupe (ovăz, grâu, mei)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte (2.5 % grăsime)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.64	2.90	0.03	26.18
Stafide/caise	40.00	40.00	1.40	0.20	25.00	96.40
Chiflă cu scortisoară	1/60		3.13	3.93	24.50	243.09
Făină integrală de grâu	30.00	30.00	3.00	0.30	21.90	204.40
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.20	4.20	0.04	3.44	0.06	28.80
Apă	18.70	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Drojdie	0.12	0.1	0.09	0.19	0.14	0.09
Scortisoară	0.70	0.7	0.00	0.10	0.00	0.00
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/150		0.56	0.16	12.33	133.50
Struguri	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
SUMA DEJUN I						19,35 lei
TOTAL			11.25	8.41	69.86	707.46
PRÂNZ						
Salată din morcov cu mere	1/100		3.97	7.53	13.49	124.15
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	5.20	22.75
Mere proaspete	22.70	20.00	0.39	0.03	2.10	9.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.17	0.00	0.61	3.00
Lămâie	4.80	2.40	0.00	0.00	0.00	1.20
Seminte	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svokolnik)	1/250		2.44	11.96	16.41	117.90
Sfeclă	51.00	40.00	0.60	0.10	10.60	24.80
Cartofi	66.80	50.00	1.00	0.10	10.10	43.50
Morcov	12.50	10.00	0.10	0.00	0.80	3.50
Ceapă	12.00	10.00	0.12	0.00	0.84	3.42
Suc de roșii / tomat	20.0/3.0	20.0/3.0	0.13	0.01	0.70	4.10
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
Pârjoală coaptă din pește	1/60		12.00	7.54	7.20	160.40
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	90.00	51.30	10.80	2.41	0.00	74.90
Pâine de grâu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	40.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	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
Mămăliguță cu unt	1/180/7		5.89	5.72	45.19	239.23
Crupe de malai	59.40	59.40	4.97	0.72	44.52	192.96
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
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
Fructe proaspete	1/150		0.56	0.16	12.33	133.50
Mere	160	150	1.65	0.45	28.20	133.50
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						15,75 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						35,10 lei
TOTAL			33.59	35.01	157.49	1098.94
TOTAL PE ZI :			44.84	43.42	227.35	1806.40
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1: 1:1:3,9			

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu unt "de Râscani"	1/10/40		3.68	9.40	19.34	181.20
Pâine din făină de grâu 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	0.08	8.20	0.14	78.00
Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/70		12.42	8.17	14.70	212.09
Brânză de vaci (9% grăsime)	65.80	65.30	10.53	5.92	0.66	132.26
Făină de grâu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	21.42
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.31	0.02	12.48
Magiun	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Terci din cereale integrale cu lapte	1/150/5		6.52	6.32	27.10	213.10
Crupe (orez, grâu)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	122.80
Lapte (2.5% grăsime)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr *	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.0	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/100		0.56	0.16	12.33	62.33
Mere	110	100	0.56	0.16	12.33	62.33
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL			23.24	24.07	81.44	702.31
PRÂNZ						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1.02	4.99	7.06	76.27
Cartofi	25.00	18.00	0.36	0.02	3.42	14.40
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Sfeclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească cu crupe și smântână (pr. termic)	1/250/20		2.71	7.41	18.09	161.96
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.60	0.00	6.00	26.10
Orez	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.10	0.10	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
Chiftele din carne de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	137.54
Carne de pui refrigerat	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	21.19
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Piure de mazăre uscată	1/180		15.83	6.63	47.96	336.18
Mazăre uscată	90.80	90.36	15.79	0.90	47.90	283.82
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.04	5.73	0.06	52.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură de măces	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măces	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						15.75 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						35.10 lei
TOTAL			45.69	15.77	164.08	1049.85
TOTAL PE ZI			46.25	15.93	176.41	1752.16
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Porumb cu unt și verdeță	1/50		3.07	0.00	9.10	107.68
Porumb conservat (3 2 g zahar/100 g), prelucrat termic	70.90	42.50	3.07	0.00	9.10	68.68
Mărar, pătrunjel	2.70	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/40		10.94	9.06	12.96	204.83
Carne de pasăre refrigerată	83.00	62.25	16.81	3.11	3.11	108.94
Ulei rafinat de floarea soarelui	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	7.30	35.80
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
Terci din cereale integrale (hrișcă, grâu arnăut, orez)	1/150/5		4.01	5.71	26.70	270.23
Crupe	70.00	70.00	3.60	0.04	0.61	232.83
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00		0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3.60	1.20	19.20	103.20
SUMA DEJUN I						19.35 lei
TOTAL			23.80	19.02	97.09	719.53
PRÂNZ						
Salată din varză pekin cu morcov și mere	1/100		7.21	12.15	9.17	164.24
Varză pekin	50.00	40.00	3.00	0.40	4.40	26.00
Mere	33.30	24.00	0.08	0.00	2.38	9.92
Morcov	25.00	20.00	0.08	0.00	0.44	2.62
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe de susan	16.00	15.00	4.05	6.75	1.95	80.70
Supă din legume	1/250		5.45	4.43	22.98	124.33
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	32.00
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Pârieală coaptă de casă	1/60g		10.10	10.09	5.12	183.85
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	24.00	21.60	4.20	1.92	0.96	43.20
Carne de pui dezosată, refrigerată	24.00	22.80	4.35	1.44	1.19	46.56
Pâine	12.00	12.00	0.30	0.00	1.83	25.17
Ceapă	7.20	6.00	0.14	0.00	0.72	3.12
Ouă	5.10	5.10	1.05	0.67	0.02	9.84
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.60	0.60	0.06	0.06	0.40	1.96
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/150/20		4.43	9.91	28.73	285.93
Crupe	37.50	37.50	7.13	0.59	29.50	151.83
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
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	20.00	20.00	3.60	8.40	5.80	106.80
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	-	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						15.75 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						35.10 lei
TOTAL			35.92	21.27	128.87	1082.11
TOTAL PE ZI			55.89	57.33	228.99	1801.64
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						