

Coordonat:

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia TCACI

21 12



Aprobat:

Director SRL „Kids Catering”

Dna Ana Zaslavițchi

14 decembrie 2023



Meniu Model pentru 10 zile (prânz) la Zaslavițchi

Alimentația elevilor din cadrul IP „Centrul de excelență în informatică și tehnologii informaționale”

perioada iarnă - primăvară 2024

Chişinău 2023

Centrul de excelență în informatică și tehnologii informaționale

Ziua 1							
Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Prânz</b>							<b>1105,10</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 verdeață		14	12	0,17		0,96	4,23
Fasole		2	1	0,02	0,01	0,02	0,23
Roșii		40	40	6,33	0,36	0,04	105,40
ulei de floarea soarelui nerafinat			7	0,05	0,00	0,32	1,37
Sare iodată		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Terci viscos de grâu</b>	<b>200</b>						
crupe de grâu		50	50	5,94	0,49	36,91	176,71
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>50,91</b>	<b>23,76</b>	<b>135,07</b>	<b>1105,10</b>

  

Ziua 2							
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



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
<b>Energia totală (kcal)</b>				<b>41,58</b>	<b>20,50</b>	<b>149,61</b>	<b>1008,37</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		261	183	3,59	0,73	30,64	150,5
carne de pui		144	100	25,20	2,02	1,00	114,92
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
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,65	0,20	15,73
<b>Castraveți proaspeți</b>	<b>100</b>	102	100	0,70	0,00	1,80	10,00
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>						
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>1063,59</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
Telină		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% grăsimi)		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
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 uscate		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 și 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>43,88</b>	<b>25,40</b>	<b>145,55</b>	<b>1063,59</b>

**ZIUA 5**

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Prânz</b>							<b>1033,28</b>
<b>Ciorbă de legume</b>	<b>300</b>						
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)	<b>200</b>						
Dovlecei		207	156	0,94	0,47	8,89	22,62
Ouă		23	20	2,60	2,00	0,20	28,61
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		5,00		45,00
Sare iodată		0,5	0,5	0,03	0,00	0,06	0,42
<b>Pirjoala din carne de curcan si pasare</b>	<b>100</b>						
Carne de curcan		82	80	12,8	2	0	72
File de găină		74	70	16,52	1,4	0,28	78,9
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 sfeclă roșie</b>	<b>100</b>						
sfeclă fiartă		119	100	1,80	0,00	10,80	49,00
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,73
Sare iodată		0,2	0,2				0
<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	<b>40</b>	40	40	4,49	1,50	23,94	128,69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folie	<b>80</b>	80	80	6,46	0,96	38,30	213,07
<b>Energia totală (kcal)</b>				<b>50,86</b>	<b>29,74</b>	<b>147,06</b>	<b>1033,28</b>

**ZIUA 6**

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Prânz</b>							<b>1123,56</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>Carne de pui fiartă</b>	<b>100</b>						
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
<b>Cartofi și varză înăbușiți</b>	<b>200</b>						
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
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
<b>Energia totală (kcal)</b>				<b>48,83</b>	<b>25,83</b>	<b>164,80</b>	<b>1123,56</b>

### ZIUA 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Prânz</b>							<b>1082,36</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
verdeță		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>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 varză cu morcovi</b>	<b>100</b>						
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
<b>Compot din fructe ( mere proaspete și 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
<b>Energia totală (kcal)</b>				<b>48,55</b>	<b>19,93</b>	<b>133,84</b>	<b>1082,36</b>

### ZIUA 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Prânz</b>							<b>1068,33</b>
<b>Supă sfeclnic</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 roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
verdeță		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 în 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
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		4,97	44,73
<b>Salată de roșii cu castraveți</b>	<b>100</b>				
roșii	88	85	0,94	0,39	3,13
castraveți	11	10	0,08	0,00	0,30
ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3	0,00	2,98	0,00
Sare iodată	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00
<b>Suc de mere fără adaos de zahăr</b>	<b>200</b>	200	200	0,1	0,1
<b>Pâine de secara</b>	<b>40</b>	40	40	4,49	1,50
<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>80</b>	80	80	6,46	0,96
<b>Energia totală (kcal)</b>				<b>46,72</b>	<b>23,14</b>

### ZIUA 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, 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 floarea soarelui nerafinat	7	7		6,97		62,73	
verdeță	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 viscos de bulgur</b>	<b>200</b>						
Crupă de bulgur		52,5	52,5	6,24	0,53	34,83	
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	
<b>Pirjoala din carne de curcan și pasare</b>	<b>100</b>						
Carne de curcan		115	80	20,13	0,32	0	
File de găină		37	35	8,26	0,7	0,14	
Sare iodată		0,5	0,5				
făină de grâu		8	8	0,8	0,08	5,84	
lapte de vaci 2,5%		10	10	0,28	0,32	0,47	
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	
<b>Salată de morcovi cu prune uscate</b>	<b>100</b>						
Morcov		93	75	0,80	0,08	4,20	
Prune uscate		26	25	0,58	0,18	14,38	
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0,04	4,1	0,07	
<b>Compot din fructe</b>	<b>200</b>						
Mere uscate		10	10	0,22	0,01	5,90	
Prune		20	20	0,26	0,06	1,92	
Lamiie		1	1	0,01		0,03	
zahăr		3	3	0,00	0,00	2,99	
<b>Pâine de secara</b>	<b>40</b>	40	40	4,49	1,50	23,94	
<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>80</b>	80	80	6,46	0,96	38,30	
<b>Energia totală (kcal)</b>				<b>51,69</b>	<b>23,54</b>	<b>148,72</b>	

### ZIUA 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, 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	
Morcov		15	12	0,13	0,01	0,07	
Ceapă		14	12	0,17		0,96	
verdeță		2	1	0,02	0,01	0,02	
Mazăre uscată		40	40	9,20	0,60	19,24	
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,98	44,82	
Sare iodată		0,5	0,5	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	
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0,02	1,65	0,20	



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		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	0,50	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
Pâine de secară	40	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>