


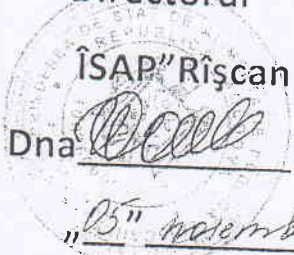
„COORDONAT”

CSP mun. Chişinău
Dna  E. Tcaci
„11” 2019



„APROBAT”

Directorul
„ÎSAP” Rîşcani-ŞC”
Dna  I. Sandler
„15” noiembrie 2019



MENIU-MODEL
ALIMENTAȚIA COPIILOR ÎN GRĂDINIȚA “ILIE FULGA”
SEZONUL IARNA –PRIMAVARA 2020

CHIȘINĂU 2019

LUNI - I ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	3,4	10,0	23,1	105
	Ou fiert dietic	40	5.1	4.6	0.3	63
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	100/10	14,4	8,7	37,6	259
p/a	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			23	23.3	72.2	469
DEJUNUL - II						
	Fructe naturale(mere)	100	0.6	-	18.5	46
PRÎNZUL						
	Morcov ros cu mere	50	0,7	-	4,3	66
187	Borș roșu	200	7,8	5,7	21	82
p/a	Carne de pui inabusită cu legume (cartofi)	50/100	15,4	17,8	21,4	264
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pâine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			28,5	25,9	95,2	643
GUSTAREA LA CHINDII						
55	Chifla cu stafide	50	1.2	1.1	18.9	120
p/a	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			1.3	1.1	30.1	162
CINA						
	Tartina cu unt	10/20	8.7	8,9	10,2	125
	Pirjoala toc.carne pui la aburi	50	7.7	8.2	4.6	118
	Terci de ovas viscos	100	4.4	12.8	21.7	193
	Bautura de fructe	150	0.1	-	22.3	84
			20.9	29.9	58.8	520
	În total: 28,65		74.3	80.2	274.8	1840
	Corelația P:L:G		1	1	4,1	

MARȚI - II ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartină cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	141
p/a	Budincă de brinză cu magiun	80/10	9,0	10,1	16	222
1009	Ceai cu miere naturală	150/10	2,1	-	25	117
			19,9	19,0	53,8	480
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
P R Î N Z U L						
	Conopidă coaptă la cuptor	50	1	5,2	13,1	91
114	Supă de cartofi cu orez	200	3,2	2,1	16,2	95
321	Carne de pui fiarta	50	14,0	11,2	-	196
393	Legume înabușite	100	2,5	2,9	21.9	128
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pâine (faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			25,3	23,8	99,7	741
GUSTAREA LA CHINDII						
551	Pateu cu brânză	50	1,2	1,1	18,7	159
	Chefir	150	4,6	5,3	7,8	97
			5,8	6,4	26,5	256
CINA						
	Tartină cu bitoc tocat de fileu la aburi	30/30	11.8	7.5	15.2	172
	Terci de orez cu lapte	150	3,5	10,2	14,4	184
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			15.4	17.7	40.8	398
	În total: : 28,65 lei		66,8	66,9	232,1	1921
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	3,95	

MIERCURI - III ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	3,4	6,6	10,2	105
388	Paste fierte cu unt	150/10	13,6	13,2	25,6	274
452	Ceai cu lapte	150	1,6	1,6	17,3	86
			18,6	21,4	53,1	465
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
P R Î N Z U L						
p/a	Salată de legume proaspete	50	1,9	7,3	1,9	69
122	Supă ca la țară	200	2,5	5,4	12,8	105
374	Perişoare de carne de găină	50/30	19,9	13,9	1,5	110
759	Piure de cartofi cu unt	100	3,1	5,1	20,7	128
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21,3	81
	Pâine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			32	34,1	85.4	643
GUSTAREA LA CHINDII						
551	Covrig impletit cu zahar	50	1,2	1,1	18,7	158
	Chefir	150	4,6	4,5	6,8	98
			5,8	5,6	25,5	256
CINA						
	Tartina cu fileu de pui copt la cuptor	30/30	11.8	7.5	15.2	175
	Budincă de legume	100	4,0	8,0	18,7	245
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			15.9	15.5	45.1	462
	Total- : 28,65 lei		72,7	76,6	220,4	1872
	Corelația P:L:G		0.93	0.95	3,9	

JOI - IV ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Tartina cu unt	10/20	8,7	8,9	10,2	125
489	Terci de mei cu lapte	120	3,8	4,4	24,7	261
	Ceai cu miere naturala	150/10	2,1	-	25	117
			14.6	13.3	59.9	503
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
PRÎNZUL						
	Salata de legume fierte	50	0,7	0.5	1,3	59
117	Supă de legume	200	3,8	4,0	13,2	103
249	Pește*merluciu* înăbușit	50	17,2	12,7	1,2	154
224	Mămăliguță cu unt	100	2,9	3,1	21,9	136
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pâine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			29,2	22,7	86.1	683
GUSTAREA LA CHINDII						
	Cornisor cu fructe	50	1,2	1,1	18,7	128
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			1,3	1,1	29,9	170
CINA						
4	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	3,4	6,6	10,2	105
	Fileu de pui copt	30	5.7	4.6	3.2	75
357	Cartofi si legume inabusite cu sos	100	2,8	4,1	5,4	136
	Ceai cu lapte	150	1,6	1,6	17,3	86
	Piine	30	2,2	0,9	15,4	75
			15.7	17.8	51,5	477
	Total -28,65 lei		61,2	54,9	238,7	1879
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4	

VINERI - V ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
21	Tartina cu unt	10/20	8,7	8,9	10,2	125
245	Terci de ouas viscos cu miere	100/5	7,2	12,6	16,3	251
452	Ceai cu lapte	150	1,1	3,2	25	66
			17	24,7	51,5	442
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0,4	-	11,3	46
PRÎNZUL						
	Vinegretă de legume	50	1,0	5	5,5	65
146	Ciorbă de fasole	200	4,8	5,6	13,6	118
338	Gulaș de carne de pui	40/50	16,0	9,2	11,2	115
p/a	Cașă de orz viscoasă cu unt	100	3,4	3,3	21,3	132
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21,3	81
	Pâine(faina integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			29,8	25,5	100,1	661
GUSTAREA LA CHINDII						
	Pateu cu magiun	50	1,2	1,5	17,7	148
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			1,3	1,5	28,9	190
CINA						
p/a	Bitoc tocat de carne de pui la abur	50	7,7	8,2	4,6	118
385	Orez inabusit cu legume	100	6,3	8,3	29,5	159
p/a	Cacao cu lapte	150	2,8	3,1	18,9	105
	Pâine	30	2,2	0,9	15,4	75
			17,7	20,5	68,4	457
	Total - 28,65 lei		67,5	72,2	260,2	1796
	Corelația P:L:G		0,93	1	4	

LUNI - VI ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
21	Tartina cu unt	10/20	8,7	8,9	10,2	125
200	Terci de griş rar cu stafide	150/5	9,1	11,7	27,9	275
1009	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	15	57
			17,9	20,6	53,1	457
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale(de sezon)	50	0,2	-	4,1	31
P R Î N Z U L						
	Salată de cartofi cu mere	50	0,6	2,5	5,8	47
115	Supă de cartofi și tăiței de casă	200	4,5	5,7	14,9	117
p/a	Pilaf de carne de găină	50/100	19,3	18,7	18,5	237
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21,3	81
	Pâine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			29,0	29,3	87,7	632
GUSTAREA LA CHINDII						
	Chifla cu susan(faina integrala)	50	1,2	1,5	18,9	144
	Suc natural	150	0,7	-	17,5	70
			1,9	1,5	36,4	214
CINA						
	Tartină cu cașcaval*olan*	10/30	3,4	6,6	10,2	105
	Carne bovina fiarta	20	4.3	2.7	-	63
	Budincă de legume	100	3,5	6,2	24,4	234
	Compot de fructe uscate	150	0.1	-	22.3	84
			11.3	15.5	56.9	486
	Total - 28,65 lei		60,3	66,9	238,2	1820
	Corelația P:L:G		0,9	1	4	

MARȚI - VII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Gluci de	Kcal
DEJUNUL						
365	Tartină cu cașcaval*gauda*	10/30	4.9	6,6	15.4	105
244	Budincă de brînză cu unt	80/10	13.8	13.1	13	241
456	Cacao cu lapte	150	2.8	3,1	18.9	105
			21.5	22.8	47.3	451
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
PRÎNZUL						
	Salată vitaminică	50	0,8	2,3	3,3	44
122	Supă de cartofi cu galuștele	200	4,7	5,6	18.9	121
322	Carne de pui fiartă	50	7.2	11,2	0.6	157
224	Mămăliguță cu unt	100	2,9	3,1	21,9	136
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			20.2	24,6	93.2	689
GUSTAREA LA CHINDII						
551	Chifla cu scortisoare(faina integrala)	50	1,2	1,5	17,5	154
452	Ceai cu lapte	150	1,1	3,2	15	66
			2,3	4,7	32,5	220
CINA						
	Tartină cu carne de pui copt la cuptor	30/30	11.8	7.5	15.2	172
	Babă de paste cu stafide	100	3,5	6,2	24,4	184
	Chefir	150	4,6	5,3	7,8	97
			19.9	19	47.4	453
	Total -28,65 lei		64,3	71,1	231,7	1859
	Corelația P:L:G		0,9	0.95	4	

MIERCURI -VIII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
21	Tartina cu unt	10/20	8,7	8,9	10,2	125
	Ou dietic fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150/10	14,4	8,7	37,6	219
452	Ceai cu lapte	150	1,1	1,6	15	66
			29.3	23.8	63.1	473
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
PRÎNZUL						
	Vinegretă de legume	50	1,0	5	4,2	65
92	Borș de varză proas.cu cartofi	200	4,5	5,7	14,9	89
374	Chifteluțe de carne cu sos	50/30	6,0	6,6	3,4	168
394	Mazăre fiartă cu unt	100	5,5	6,7	22,3	112
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pâine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			21,6	26.4	93,3	665
GUSTAREA LA CHINDII						
551	Chiflă cu mac(făina integrală)	50	1,2	1,1	18,7	158
1009	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			1,3	1,1	29,9	200
CINA						
318	Carne de bovina fiartă	20	6,3	2,1	0,1	65
	Budincă de legume	120	3.0	19.1	19,4	187
	Bautura de lamiie	150	0.1	-	22.3	84
	Piine	30	2.2	1.2	13.6	75
			11,6	22,4	55,4	411
	În total: 28,65 lei		64,2	73,7	253	1795
	Corelația P:L:G		0,9	0.95	4,1	

JOI - IX ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
14	Tartină cu unt	10/25	8.8	8.9	12.8	150
383	Cașă de ovas puhavă cu unt și zahăr	150	6.6	8.7	27.9	275
458	Ceai cu mere natutrale	150/10	02.1	-	25	117
			17.5	17.6	65,7	542
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0.4	-	11.3	46
P R Î N Z U L						
	Salată de varză proaspătă	50	0,8	2,5	5	45
105	Ciorba verde	200	4,5	5,7	14,9	113
p/a	Pește „merluciu” rumenit	50	12,0	7.7	2,7	119
385	Cartofi fierti cu unt	100	4,0	5,8	19,7	118
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pîine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			25,9	24,1	90,8	626
GUSTAREA LA CHINDII						
548	Vatrușcă cu brinză	60	1,7	2,1	18,8	158
	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			1,8	2,1	30	200
CINA						
	Chifteluțe de gaină	30	6,9	6,3	5,3	94
p/a	Varza conopida inabusită cu sos alb	100/30	2,8	4,1	5,4	160
	Ceai cu lapte	150	1,1	3,2	25	66
	Piine	30	2,2	0,9	15,4	75
			13,0	14,5	51,1	395
	În total: 28,65 lei		58,6	58,3	248,9	1809
	Corelația P:L:G		0,90	0,90	3,95	

VINERI - X ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
41	Tartină cu unt și cașcaval	5/10/20	8,2	13,2	25	165
244	Budincă de orez cu prune	100/50	5.5	7.2	37.3	297
1009	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
			13.8	20.4	73.5	504
DEJUNUL -II						
	Fructe naturale	100	0,4	-	11.3	46
PRÎNZUL						
	Sfeclă fiartă cu ulei	50/5	2,2	10,2	6,4	81
114	Supă de cartofi cu mazăre	200	1,8	3,5	12,3	112
374	Carne de bovină înăbușită	20/30	17,2	18,2	6,5	159
p/a	Cașă de grâu cu unt	100	3,1	5,1	20,7	124
427	Compot de fructe naturale	150	0,1	-	21.3	81
	Pâine(făină integrală)	60	4,5	2,4	27,2	150
			28,9	39,4	94,4	707
Gustarea la chindii						
	Pateu cu fructe	50	1,2	1,1	18,7	128
452	Ceai cu lapte	150	1,1	3,2	15	66
			2,3	4,3	33,7	194
CINA						
p/a	Salată de morcov cu mere	50	0,7	5,1	4,6	66
	Fileu copt la aburi	30	4.3	6.7	-	94
385	Cartofi fierți cu unt	100	6,3	8,3	29,5	159
p/a	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	11,2	42
	Pâine	30	4,1	1,8	19,5	75
			15.5	21.9	64.8	436
	În total: 28,65 lei		60,9	86	277,7	1887
	Corelația P:L:G		0,92	1,2	4.1	