

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

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



Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

**pentru cantina instituției de învățământ
preșcolar din sec. Botanica al mun. Chişinău
pentru perioada primăvara 2023
(vârsta 5-7 ani, program 10,5 ore)**

Chişinău 2023

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din grâu cu fructe (mere,bostan,caise,stafide)	1/150/5/30		5.89	7.52	38.62	265.00
grâu	33.30	32.90	2.41	0.66	20.77	120.33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Lapte, 2,5% grăsime	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Fructe proaspete, stafide	30.00	30.00	0.51	0.81	12.90	58.98
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/35		3.28	5.15	19.27	129.30
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Ceai cu zahăr, lămâie	1/200/10		0.00	0.03	16.58	15.37
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	12.44
Lămâie	10.50	10.00	0.07	0.03	0.90	2.90
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (mere, pere)	1/150		0.84	0.25	18.5	93.5
Prânz						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.22	5.00	2.30	55.90
Varză	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
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
Supă cu cartofi și arpacaș	1/250		2.52	2.21	19.58	106.76
Cartofi	80.00	57.60	1.15	0.06	10.94	46.08
Arpacaș	10.00	9.90	0.99	0.13	6.53	32.08
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Tomate în suc propriu	8.00	7.60	0.05	0.00	0.32	1.37
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
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
Bitoc tocat din carne pui/vită la aburi	1/50		30.74	5.05	6.59	83.62
Carne de pui	50.00	37.50	30.00	3.30	2.25	44.63
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	2.00	2.00	0.01	1.64	0.02	14.96
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Paste fierte cu unt și cașcaval (prelucrat termic)	1/100/10		3.90	3.70	13.90	199.05
Paste făinoase integrale	33.00	33.00	3.90	0.80	13.90	113.55
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	2.90	0.05	27.30
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10.00	10.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Compot din mere proaspete	150.00		0.18	0.00	6.70	25.95
Mere	37.50	33.00	0.14	0.00	3.73	15.51
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Pilaf din legume cu orez	150.00		2.99	2.91	26.59	153.69
Orez	51.00	51.00	2.81	0.86	25.87	131.40
Ulei	5.00	5.00	0.07	0.01	0.35	2.05
Ceapă uscată	0.90	0.80	0.01	0.00	0.08	0.34
Morcov	1.40	1.20	0.00	2.00	0.00	18.00
Suc de roșii / pireu tomate	0.45	0.45	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Ou de găină fiert (categoria extra)	60.00	52.20	6.79	5.22	0.52	74.65
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Ceai cu zahăr	1/200		0.00	0.00	3.11	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
PREȚUL/ zi						40,80 lei
TOTAL			66.35	40.04	289.40	1473.40
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	0.90	4.0	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din griș cu lapte	1/150			4.44	25.04	151.67
Griș	27.75	27.61	3.12	0.19	20.16	94.71
Lapte ,2,5 % grăsime	7.50	7.50	0.23	0.15	0.38	3.90
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.46	15.66
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.05	37.40
Tartină cu brinză tare și unt	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	200.40
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.63	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (mere, pere, struguri, citrice)	1/150		0.84	0.25	18.5	93.5
Prânz						
Salata din cartofi	1/50		1.59	3.03	21.04	98.30
Cartofi	58.00	42.00	0.43	0.03	19.30	67.31
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	25.10
Ceapă / ceapă verde	10.00	8.00	0.25	0.00	1.52	4.59
Sare iodată	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeță (mărar, pătrunjel)	2.07	2.00	0.10	0.00	0.22	1.30
Sfeclnic cu cartofi și smîntină (prelucrare termică)	1/250/5		2.72	5.07	17.29	103.85
Sfeclă	51.10	40.88	0.69	0.00	4.42	21.58
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	4.03
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Smîntină (grăsimea pină la 15%)	5.00	5.00	0.14	0.75	0.16	10.80
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Rădăcină de jelină	7.00	4.90	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
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/50/30	125.00	8.56	2.62	6.61	127.50
Pulpă de găină refrigerată	100.00	69.20	2.85	0.54	0.00	96.10
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Ceapă	19.20	15.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	19.20	18.00	0.19	0.02	0.70	2.70
Făină de grâu	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.15	0.06	0.45	2.85
Sare iodată	0.50	0.50	-	-	-	-
Terci din cereale integrale cu unt	1/120		7.50	14.23	28.13	253.82
Grâu ,orz	30.00	30.00	3.00	0.38	22.20	109.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.64	0.03	13.22
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	20.00	20.00	4.00	14.00	3.33	131.60
Compot din mere proaspete	1/200	-	0.18	0.00	7.94	31.12
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Papanasi din brinză de vaci cu stafide și magiun	1/70/5/5		11.91	7.96	8.10	213.43
Brinză de vaci (9% grăsime)	63.50	63.00	10.16	5.72	0.64	127.64
Făină de grâu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	21.48
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
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
Magiun de fructe	5.00	5.00	0.13	0.05	2.82	11.00
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200		0.00	0.00	3.11	15.52
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Lămîie	10.50	10.00	0.07	0.03	0.90	2.90
PREȚUL						40.80 lei
TOTAL			60.29	57.13	284.40	1430.73
Raportul proteine/lipide/glucide			1.05	1.0:	4.50	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din grâu cu lapte	1/150		4.50	5.35	24.08	169.16
Grâu	25.00	24.75	2.97	0.25	16.58	88.36
Lapte, 2,5 % grăsime	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Tartină cu unt țărănesc	1/5/30		2.46	4.46	14.45	117.50
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	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
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete (mere, pere, citrice)	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
Salată din varză pekin cu morcov	1/50		0.45	5.01	2.82	62.49
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
Supă cu cartofi cu tăieței de casă (paste integrale)	1/250		2.83	2.20	22.92	120.73
Cartofi	100.00	72.00	1.44	0.07	13.68	57.60
Tăieței de casă	10.00	10.00	1.00	0.13	7.40	36.00
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	1.98	0.00	17.98
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Pătrunjel verde	2.50	2.00	0.09	0.01	0.18	0.82
Pește înăbușit cu legume	1/50/50		12.05	29.22	3.45	137.16
Pește de mare (merluțiu, hek)	89	50.6	2.14	12.3	0.00	73.88
Ceapă	15	12.6	0	5.29	0.88	5.17
Morcov	15	12	0.01	4.92	1.14	5.04
Tomate în suc propriu	10	9.5	0	1.71	1.43	8.08
Ulei nerafinat	5	5	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	1	1	0	0	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/130		4.20	5.80	50.14	169.46
Crupe de malai	43.00	43.00	3.60	0.52	49.47	139.36
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	4.50	4.50	0.60	4.25	0.44	30.10
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	7.94	31.12
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Bitoc din carne de porc	1/50		30.74	5.05	6.59	83.62
Carne de porc dezosată, degresată, refrigerată	50.00	37.50	30.00	3.30	2.25	44.63
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	2.00	2.00	0.01	1.64	0.02	14.96
Pîine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Varză înăbușită	1/120		2.16	0.11	20.52	93.26
Varză proaspătă	170	138	2.76	0.138	26.22	45.09
Moreovi	3.00	2.50	0.01	1.20	0.50	2.30
Ceapă	5.80	4.80	0.00	1.50	0.30	2.21
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	38.00
Tomate în suc propriu	3.00	3.00	0.00	1.03	0.70	3.06
Făină de grâu	1.40	1.40	0.10	0.00	0.30	2.60
Sare iodată	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	3.11	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
PREȚUL						40,80 lei
TOTAL			69.43	59.39	248.19	1432.57
Raportul proteine/lipide/glucide			1,0:	0,95:	5,00	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copii din institutiile de educatie timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9.5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/150		4.40	4.85	22.24	167.87
Hrișcă	37.95	37.57	4.36	0.75	22.17	128.87
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Tartină cu brînză cu cheag tare (făină integrală)	1/15/35		6.89	4.94	16.80	146.17
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Brînză cu cheag tare (45% grăsimi)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0.00	0.01	16.58	14.65
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Lămîie	8.00	7.00	0.07	0.02	0.63	2.03
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (mere, pere, citrice, struguri)	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
Salată din sfeclă cu caise	1/50		0.82	3.95	10.09	69.55
Sfeclă	48.70	37,0(fiertă)	0.80	0.00	5.73	35.25
Caise/stafide	5.01	5.00	0.02	0.00	0.86	5.10
Ulei nerafinat	3.50	3.50	0.00	3.95	3.00	29.20
Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrare termică)	1/250/5		5.20	10.15	27.41	166.44
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.68	0.00	2.03	10.50
Cartofi	77.00	50.00	1.54	5.40	15.17	63.91
Morcov	12.50	10.00	1.63	0.01	0.88	4.13
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.80	0.00	38.00
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.03	0.00	0.02	0.90
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
Smintină (grăsimi pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Gulaș din carne de (curcan/vită/porc degresat,dezosat) cu sos	1/40/40		12.58	3.04	14.28	104.64
Carne de curcan	60.00	42.00	10.50	0.84	0.42	47.80
Ulei nerafinat	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 grîu	15.00	15.00	1.50	0.15	10.90	23.70
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 viscos din mei cu unt	1/150		44.20	5.56	25.34	173.14
Mei	35.00	34.65	3.81	1.46	25.29	98.34
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	74.80
Sare iodată	0.75	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00
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	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Fileu de pui fiert	1/50		10.48	4.44	3.02	59.98
Fileu de pui	50.40	50.40	10.48	4.44	3.02	59.98
Ragu din legume	150.00		2.52	5.04	13.76	105.88
Cartofi	40.00	28.80	0.58	0.03	5.47	23.04
Morcov	34.00	27.20	0.35	0.03	1.90	11.15
Varză	29.00	23.20	0.19	0.00	1.25	7.19
Mazăre conservată	18.00	18.00	0.90	0.04	2.34	7.20
Ceapă	35.00	29.40	0.50	0.00	2.79	12.35
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	2.93	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
PREȚUL						40,80 lei
TOTAL						1442.25
Raportul proteine/lipide/glucide			0,95:	1,0:	4,00:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci viscos din orez cu stafide/ caise	100/10/5		1.95	8.73	18.83	168.80
Orez	25.00	24.75	1.81	0.50	15.59	87.50
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	68.80
Fruite uscate(stafide,caise)	5.00	5.00	0.09	0.04	3.15	12.50
Tartină cu magiun	1/5/30		2.56	0.41	17.22	91.10
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Magiun	5.00	5.00	0.13	0.05	2.82	11.00
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsimi	150.00	150.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete (mere, pere, citrice, struguri)	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
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
Castraveți murați(1,5gr sare/100gr produs)	15.00	13.95	0.11	0.00	0.42	1.67
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
Ciorbă cu cartofi și leguminoase	1/250		13.64	2.56	16.66	171.67
Cartofi	80.00	57.60	5.10	0.08	5.10	53.60
Leguminoase (fasole, mazare uscată)	35.00	34.82	8.01	0.35	9.10	86.90
Ceapă	12.00	10.08	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
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.07	0.02	0.20	1.68
Verdeă (mărar,pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Frunze de dafin	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Perişoare cu sos roșu	50/30		13.68	10.50	13.52	180.63
Carne de piept de pui/carne de piept de curcan	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	34.20
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 grîu	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	1/150		7.50	14.23	27.30	138.08
Orez, mei, ovăz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	110.78
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
Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	-	14.87	61.26
Mere / pere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Salată din morocov cu mere	1/40		0.43	2.01	5.44	42.87
Morcov	37.00	29.60	0.38	0.03	2.07	12.14
Mere	14.00	12.32	0.05	0.00	1.39	5.79
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	1.98	0.00	17.98
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	6.96
Terci viscos din grîu	1/100		3.00	4.35	16.63	143.90
Grîu	25.00	24.75	2.97	0.25	16.58	109.30
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	34.60
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0.14	0.01	16.58	58.20
Ceai	2.00		0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr	3.00	3.00	0.10	0.00	2.97	10.44
Lămîie	8.00	7.00	0.07	0.02	0.63	
PREȚUL TOTAL			45.96	61.66	289.98	40,80 lei
Raportul proteine/lipide/glucide			0,71:	1,3:	4,5:	1482.24
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci vâcos din cereale integrale (crupe) pe lapte natural	1/150		6.92	5.15	26.97	185.10
Orez, grâu	33.30	32.97	3.96	0.33	22.09	107.10
Lapte, 2.5% grăsime	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Tartină cu brinză cu cheag tare (făină integrală)	1/10/35		5.44	3.12	16.80	132.25
Pîine de grâu, pîine de grâu integrală	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Brinză cu cheag tare (45% grăsime)	10.10	10.00	2.60	2.70	0.00	38.80
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7		0.04	0.01	16.58	14.65
Ceai	2.00		0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.79	10.44
Lămîie	7.01	7.00	0.07	0.02	0.63	2.03
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (mere, pere, citrice)	1/150		1.19	0.36	26.18	105.91
Prânz						
Salata din cartofi	1/50		1.59	3.03	21.04	68.19
Cartofi	58.00	42.00	0.43	0.03	19.30	37.20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	25.10
Ceapă / ceapă verde	10.00	8.00	0.25	0.00	1.52	4.59
Sare iodată	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.07	2.00	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		12.19	2.45	19.58	167.61
Cartofi	67.00	72.00	0.56	0.03	5.32	88.11
Mazăre uscată	20.00	19.80	1.46	0.40	12.47	52.27
Morcov	15.00	12.00	10.00	0.01	0.84	4.92
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
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)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Apă	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bitoc din carne de găină la aburi	1/60		13.21	5.39	7.92	124.00
Carne de pui	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pîine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	7.65
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	1/120		2.60	8.94	37.94	134.14
Hrișcă	57.12	57.00	6.80	0.60	37.90	112.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.80	2.80	0.20	2.30	0.04	21.84
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	mm
Compot din mere proaspete	150.00		0.18	0.00	6.70	25.95
Mere	37.50	33.00	0.14	0.00	3.73	15.51
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Ou de găină fiert (categoria extra)	60.00	52.20	6.79	5.22	0.52	74.65
Terci viscos din mei	1/100		3.03	8.45	16.67	78.20
Mei	25.00	24.75	2.97	0.25	16.58	78.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5% grăsime)	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	0.00
Chefir natural (2.5 % grăsime)	1/150	150.00	4.20	4.80	5.25	88.50
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
PRETUL						40.80 lei
TOTAL			66.33	49.55	250.15	1457.15
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	0.90	5.00	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din fulgi de ovăz cu lapte, stafide	1/100/5		3.05	4.70	17.87	153.28
Fulgi de ovăz (integrale, neprelucrate termic în	25.00	24.75	2.87	0.50	14.60	84.89
Lapte, 2,5%grăsime	5.00	5.00	0.15	0.10	0.25	2.60
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Stafide / caise uscate	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
Tartină cu magiun (făină integrală)	1/30/10		2.68	0.46	20.04	102.10
Pîine cu făăină integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Magiun	10.00	10.00	0.25	0.10	5.64	22.00
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
Gustare de dimineată						
Fructe proaspete (mere, pere, citrice)	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
Salată din varză cu morcov și mere	1/50		1.90	3.50	2.31	40.90
Varză	13.00	10.40	0.10	0.00	0.56	3.22
Ceapă	4.00	3.36	0.80	0.00	0.32	1.41
Mere	12.00	10.00	0.50	0.00	1.20	4.96
Morcov	4.00	3.00	0.50	0.00	0.23	1.31
Ulei nerafinat	3.50	3.50	0.00	3.50	0.00	30.00
Sare iodată	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Zeamă cu tăieței de casă	1/250		3.98	2.96	39.93	197.28
Cartofi	138.60	90.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	12.00	12.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	15.00	12.50	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	14.40	10.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Tomate în suc propriu	24.00	24.00	0.28	0.00	1.08	5.28
Ulei rafinat	2.52	2.52	0.00	2.52	0.00	22.68
Rădăcină de țelină	2.21	1.80	0.00	0.00	0.24	1.03
Pătrunjel	1.62	1.56	0.06	0.00	0.13	0.73
Mărar	1.35	1.30	0.03	0.01	0.06	0.43
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Chifteluțe carne de vită/porc/pasăre (degresat, dezosat, refrigerat)	1/50/30		10.67	11.22	10.26	92.30
Carne vită	31.70	27.14	5.37	1.86	0.00	28.50
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.03	3.28	0.05	31.20
Ceapă	21.00	17.64	0.30	0.04	12.80	5.64
Morcov	21.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.54
Făină de grâu	20.00	20.00	1.00	0.10	7.30	18.90
Tomate în suc propriu/Sare iodată	8.00/0,5	8.00/0,5	0.08	0.03	0.24	1.52
Piure de cartofi cu unt	1/150		3.01	4.62	23.62	142.84
Cartofi	165.00	118.80	2.38	0.12	22.57	95.04
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte 2,5% geăsimi	20.00	20.00	0.60	0.40	1.00	10.40
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0	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
Lămie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Sarmale leneșe (legume cu orez)	180		4.25	1.53	18.38	144.02
Varză Proaspătă	164.00	130.00	2.34	0.00	7.00	36.40
Morcovi	50.00	50.00	0.65	0.05	3.50	16.50
Ceapă	24.00	20.00	0.31	0.00	1.71	7.74
Crupe de orez	14.00	40.00	0.19	0.00	0.76	45.00
Verdeată (mărar/pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Sos 70 g netto	70	70.00				
Făină de grâu	3.80	3.80	0.39	0.03	2.82	13.43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1.5	1.50	0.00	1.50	0.00	13.50
Pastă de tomate	3.00	3.00	0.14	0.00	0.57	2.90
Ceapă	1.80	1.50	0.03	0.00	0.17	0.77
Morcovi	7.5	6.00	0.10	0.00	0.53	2.48
Zahăr	1.0	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Ceai cu zahăr	1/200		0.00	0.00	3.11	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
PREȚUL						
TOTAL			40.59	56.63	266.41	1451.38
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	1.10	4.00	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din cereale (grâu, mei) cu lapte	1/150		7.50	4.30	17.10	160.88
Crupe (ovăz, grâu)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	91.80
Lapte (2.5 % grăsimi)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	42.00
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
Tartină cu unt Tărănesc și magiun	1/5/30		3.69	8.88	27.72	119.10
Pîine cu făină integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
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
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete (mere, pere, citrice)	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
Salată din cartofi cu mazăre conservată (prelucr. termic)	1/50		0.58	8.24	2.89	40.40
Cartofi fierți în coajă	43.0	25.00	0.75	0.00	3.63	16.35
Mazăre verde conservată (prelucr. termic)	12.50	12.50	0.62	0.05	1.63	5.00
Ceapă uscată / ceapă verde	12.0 / 12.5	10.00	0.52	0.00	1.20	12.90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.50	2.50	0.00	4.99	0.00	22.50
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Bors cu cartofi și varză proaspătă	1/250		2.44	11.96	16.41	120.69
Sfeclă	50.00	40.00	0.68	0.00	4.32	17.20
Varză	50.00	40.00	0.32	0.00	2.16	12.40
Cartofi	60.00	43.20	0.86	0.04	8.21	34.56
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23
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
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pârjoală coaptă din pește	1/60		12.00	7.54	7.20	140.40
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	90.00	51.30	10.80	2.41	0.00	64.90
Pîine de grâu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	30.50
Ulei nerafinat	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	1/150		6.44	5.80	50.14	166.70
Crupe de malai	50.00	50.00	4.14	0.60	37.10	132.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.69	3.75	0.50	34.70
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.16	0.00	7.54	29.47
Mere	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Șnițel natural din carne de pasăre	1/60		26.65	9.81	0.00	150.60
Pulpă de găină	90.00	70.00	2.85	0.54	0.00	105.60
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
Varză înăbușită	1/100		1.11	4.96	6.87	83.66
Varză	130.00	104.00	0.83	0.00	5.62	32.24
Morcov	7.00	5.60	0.07	0.01	0.39	2.30
Ceapă	7.00	5.88	0.10	0.00	0.56	2.47
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.11	0.00	0.30	1.70
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
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
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
PREȚUL						40,80 lei
TOTAL			55.84	64.80	231.65	1456.14
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	1.10	4.1	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						

Meniu model unic pentru copii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II 101

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din orez / mei cu lapte,unt	1/150/10		4.74	10.52	27.94	181.30
Orez / mei	37.50	37.46	4.46	2.17	24.50	92.16
Lapte, 2,5 % grăsime	7.50	7.50	0.23	0.15	0.38	3.90
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	74.80
Tartină cu brinză cu cheag tare (făină integrală)	1/15/35		7.05	5.10	16.80	148.50
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Brînză cu cheag tare (45% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsime	150.00	150.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete (mere, pere, citrice)	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
Salată din varză pekin cu morcov și mere	1/50		0.22	5.00	2.30	55.90
Varză pekin	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
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
Ciorbă țărănească cu crupe și smântână (prelucr. term)	1/250/10		5.78	3.23	34.89	224.27
Cartofi	115.50	75.00	2.31	0.12	22.75	95.87
Orez	20.00	19.80	1.45	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	10.00	1.63	0.01	0.88	4.13
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.20
Tomat în pulpă	20.00	20.00	0.24	0.00	0.90	4.40
Ulei rafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.00	0.00	0.20	0.86
Pătrunjel, mărar	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.5	0.5	0.03	0.01	0.06	0.43
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10.00	10.00	0.28	1.50	0.32	21.60
Frunze de dafin	1.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pîrjoală din pulpă de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	140.38
Carne de pui	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pîine de grîu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Piure de mazăre uscată	1/150		17.19	5.05	39.60	275.78
Mazăre uscată	75.70	75.32	17.32	0.75	39.92	236.51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.25	5.25	0.03	4.30	0.05	39.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe proaspete	1/200		0.16	0.00	7.54	29.47
Mere, pere, struguri	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Papanasi din brînză de vaci cu stafide și magiun	1/70/5/5		11.91	7.96	8.10	213.43
Brînză de vaci (9% grăsime)	63.50	63.00	10.16	5.72	0.64	127.64
Făină de grîu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	2

Meniu model unic pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (5-7ani) cu regim de activitate de 9,5-10 ore anul 2022 -2023 (primăvară)

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Mic dejun						
Terci din griș cu lapte	1/150		4.67	5.29	25.81	136.58
Griș	27.80	27.80	3.14	0.19	20.29	63.14
Lapte, 2,5% grăsime	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	25.60
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Tartină cu unt Țărănesc	1/5/30		2.46	4.46	14.45	117.50
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	12.62
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Gustare de dimineață						
Fruite proaspete (mere, pere, citrice)	1/150		1.05	0.31	26.62	102.05
Prânz						
Salată din sfeclă cu semințe și verdeață	1/50		2.41	5.89	9.81	92.10
Sfeclă	49.00	37.0(fiertă)	0.85	0.00	5.20	47.75
Zahăr	0.50	0.50	0.00	0.00	3.33	1.87
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	4.95	0.00	28.30
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (dovleac, in, floarea soarelui , susan)	3.0	3.00	1.46	2.74	1.06	12.88
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1.70	1.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă din legume	1/250		5.18	11.61	24.08	108.14
Cartofi	70.00	50.00	1.01	0.05	9.58	40.32
Mazăre conservată	80.00	80.00	4.00	0.16	10.40	32.00
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
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
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
Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		12.16	9.69	10.34	138.73
Carne de vită	80.00	48.00	9.70	3.36	0.00	72.00
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	24.95
Pîine de grîu, pîine de grîu integrală	30.00	30.00	2.40	0.36	14.40	31.20
Ceapă	30.00	25.20	0.43	0.00	2.39	10.58
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci viscos din crupe (grîu,,mei, arpacaș)	1/150		4.43	9.91	28.73	239.36
Crupe	60.00	59.40	7.13	0.59	39.80	212.06
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
Compot din mere proaspete	1/200		0.16	0.00	7.54	29.47
Mere	46.00	40.48	0.16	0.00	4.57	19.03
Zahăr, zahăr brut nerafinat	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
Cină						
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		14.68	11.26	28.01	310.23
Brînză (9 % grăsime)	65.00	65.00	10.40	5.85	0.65	130.65
Paste făinoase	30.00	30.00	3.00	0.39	22.20	108.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Ouă de găină,categoria extra	20.00	17.40	2.26	1.74	0.17	24.88
Unt	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.30
Suc din mere / morcovi	150		0.60	0.11	1.60	82.00
PREȚUL						40,80 lei
TOTAL			59.20	69.50	264.30	1497.78
Raportul proteine/lipide/glucide			1.00	1.1:	4.0:	
Aportul zilnic de apă potabilă-50-60ml/kg corp						