

**"APROBAT"**

**Administrator interimar**

**ÎMAP „Rîșcani-SC”**

**Elena Jidobina**

**"01" decembrie 2022**



## **M E N I U - M O D E L**

**PENTRU ALIMENTAREA PERSONELOR SOCIAL VULNERABILE**

**DIN MUNICIPIUL CHISINAU**

**ANUL 2023**

**Mun. Chișinău**

# Meniu -model 5 zile

Pentru alimentarea persoanelor social vulnerabile conform necesitatilor DG Asistentă Medicală și Socială a Consiliului mun. Chisinau

| Denumirea bucatelor                                          | Volumul<br>porțiunii<br>gr | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetică<br>Kcal |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
| <b>LUNI 1 zi</b>                                             |                            |          |        |         |                                |
| <b>PRANZ</b>                                                 |                            |          |        |         |                                |
| Mix de legume cu ulei nerafinat                              | 1/100/10                   | 0,65     | 10,00  | 2,35    | 102,00                         |
| Ciorbă din legume cu smântână                                | 1/300/10                   | 6,90     | 13,80  | 25,58   | 240,00                         |
| Piept de pui coapt în rolă                                   | 1/80                       | 16,70    | 8,08   | 0,73    | 287,80                         |
| Terci din grâu (arnăut)                                      | 1/200                      | 4,20     | 7,25   | 32,80   | 212,38                         |
| Compot din fructe proaspete                                  | 1/250                      | 0,12     | 9,32   | 35,50   | 135,00                         |
| Pâine                                                        | 1/100/100                  | 17,10    | 4,20   | 96,00   | 525,00                         |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 100,00                     | 8,10     | 1,20   | 48,00   | 267,00                         |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic    | 100,00                     | 9,00     | 3,00   | 48,00   | 258,00                         |
| Brânzoaică cu brânză de vaci                                 | 1/75                       | 3,3      | 7,4    | 35,2    | 212,0                          |
| Fructe proaspete(banane)                                     | 1/200                      | 3,08     | 0,92   | 33,88   | 128,00                         |
| Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică |                            | 52,05    | 60,97  | 262,04  | 1842,18                        |
| Prețul                                                       |                            |          |        |         | 27.00 lei                      |
| <b>MARTI 2 zi</b>                                            |                            |          |        |         |                                |
| <b>PRANZ</b>                                                 |                            |          |        |         |                                |
| Salată din varză „Pekin” cu mazăre verde                     | 1/100                      | 3,81     | 4,99   | 12,81   | 104,35                         |
| Sfecolnic cu cartofi fileu de pui și smântână (prel. termic) | 1/300/20/10                | 3,76     | 3,43   | 40,53   | 226,21                         |
| Friptură de casă cu carne de porc degresată și cartofi       | 1/100/200                  | 14,50    | 35,90  | 42,70   | 563,00                         |
| Compot din fructe uscate                                     | 1/200                      | 0,60     | 0,00   | 38,50   | 148,00                         |
| Pâine                                                        | 1/100/100                  | 17,10    | 4,20   | 96,00   | 525,00                         |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 1/100                      | 8,10     | 1,20   | 48,00   | 267,00                         |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic    | 1/100                      | 9,00     | 3,00   | 48,00   | 258,00                         |
| Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate)                        | 1/50                       | 4,07     | 4,70   | 37,00   | 213,00                         |
| Mere proaspete                                               | 1/200                      | 0,77     | 0,00   | 21,88   | 90,10                          |
| Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică |                            | 44,61    | 53,22  | 289,42  | 1869,66                        |
| Prețul                                                       |                            |          |        |         | 27.00 lei                      |
| <b>Miercuri 3 zi</b>                                         |                            |          |        |         |                                |
| <b>PRANZ</b>                                                 |                            |          |        |         |                                |
| Salată din legume înăbușite cu prune uscate                  | 1/100                      | 1,40     | 4,20   | 1,50    | 100,00                         |
| Supă cu cartofi,orez și smântână (prelucrat termic)          | 1/300/20                   | 0,83     | 3,30   | 24,90   | 182,40                         |
| Peste „Macrou” înăbușit cu legume                            | 1/100/50                   | 12,50    | 11,50  | 10,53   | 236,00                         |
| Mămăliguță cu unt                                            | 1/200/10                   | 9,50     | 16,20  | 49,70   | 480,00                         |
| Ceai cu zahăr și lămâie                                      | 1/200/15/7                 | 0,10     | 0,00   | 15,20   | 59,00                          |
| Pâine                                                        | 1/100/100                  | 17,10    | 4,20   | 96,00   | 525,00                         |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 100,00                     | 8,10     | 1,20   | 48,00   | 267,00                         |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic    | 100,00                     | 9,00     | 3,00   | 48,00   | 258,00                         |
| Chiflă cozonac                                               | 1/75                       | 7,50     | 1,20   | 37,50   | 179,80                         |
| Fructe proaspete                                             | 1/200                      | 0,77     | 0,00   | 21,88   | 90,10                          |
| Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică |                            | 49,70    | 40,60  | 257,21  | 1852,30                        |
| Prețul                                                       |                            |          |        |         | 27.00 lei                      |
| <b>Joi 4 zi</b>                                              |                            |          |        |         |                                |
| <b>PRANZ</b>                                                 |                            |          |        |         |                                |
| Vinagretă de legume                                          | 1/75                       | 1,90     | 7,50   | 6,37    | 98,00                          |
| Rasolnik de casă cu smântână                                 | 1/300/10                   | 3,28     | 8,16   | 21,36   | 168,00                         |
| Zraze din carne de bovină                                    | 1/85                       | 13,00    | 22,50  | 19,70   | 329,03                         |
| Piure din mazăre uscată                                      | 1/200                      | 10,00    | 1,60   | 57,80   | 323,00                         |
| Compot din citrice                                           | 1/200                      | 0,50     | 0,00   | 31,10   | 131,00                         |
| Pâine                                                        | 1/100/100                  | 17,10    | 4,20   | 96,00   | 525,00                         |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 100,00                     | 8,10     | 1,20   | 48,00   | 267,00                         |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic    | 100,00                     | 9,00     | 3,00   | 48,00   | 258,00                         |
| Chiflă cu stafide                                            | 1/75                       | 7,50     | 1,20   | 37,50   | 179,80                         |
| Mere proaspete                                               | 1/200                      | 0,77     | 0,00   | 21,88   | 90,10                          |
| Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică |                            | 54,05    | 45,16  | 291,71  | 1843,93                        |
| Prețul                                                       |                            |          |        |         | 27.00 lei                      |
| <b>Vineri 5 zi</b>                                           |                            |          |        |         |                                |
| <b>PRANZ</b>                                                 |                            |          |        |         |                                |
| Legume proaspete                                             | 1/100                      | 0,60     | 0,00   | 2,40    | 32,00                          |
| Borș cu varză proaspătă, cartofi și smântână                 | 1/300/20                   | 2,3      | 9,00   | 142,00  | 166,80                         |
| Cîrnăciori fierți                                            | 1/80                       | 8,16     | 10,00  | 1,92    | 346,28                         |
| Terci din crupe de hrișcă cu unt                             | 1/200                      | 11,6     | 8,20   | 62,00   | 356,00                         |
| Ceai cu zahăr și lămâie                                      | 1/200/15/7                 | 0,1      | 0      | 15,20   | 59,00                          |
| Pâine                                                        | 1/100/100                  | 17,10    | 4,20   | 96,00   | 525,00                         |
| Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 100,00                     | 8,10     | 1,20   | 48,00   | 267,00                         |
| Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic    | 100,00                     | 9,00     | 3,00   | 48,00   | 258,00                         |
| Pateu cu împlutură din mere                                  | 1/75                       | 3,30     | 7,40   | 35,20   | 212,00                         |
| Fructe proaspete                                             | 1/200                      | 3,08     | 0,92   | 33,88   | 128,00                         |
| Componența chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică |                            | 46,24    | 39,72  | 388,60  | 1825,08                        |
| Prețul                                                       |                            |          |        |         | 27.00 lei                      |

