

Coordonat:

Şef CSP Chisinau

Dna Eudochia TCACI

26 12 2019

Aprobat:

Director SRL „Muzcafe Plus”

D-nul Anatol Hohlov

26 12 2019



*Unde se mănâncă bine!*

Meniu Model pentru 10zile

(Perioada Iarna Primavara)

Pentru copii din institutiile de educatie de tip general

Liceul Teoretic Mihail Kogalniceanu

## Luni /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejunul</b>						
4	Tartină cu unt pe chiflă	10/30	1,5	8,9	10,2	132
444	Paste fierte cu cașcaval(45%)	200/10	16,4	9,5	31,6	274
1010	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,1	-	15,2	60
986	Mere coapte	60	-	-	21	84
			<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>78,0</b>	<b>550</b>
<b>Prânzul</b>						
71	Salată de cartofi	75	1,7	7,6	12,4	122
176	Ciorbă cu varză și cartofi	1/250	4	4,1	14,7	117
671	Pârjoală din carne de bovină pe aburi	50/5	7,7	12,1	4,6	158
744	Terci din hrișcă	100	3,9	3,7	29,2	158
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	108
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
			<b>21,5</b>	<b>29</b>	<b>128,3</b>	<b>859</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>39,5</b>	<b>47,4</b>	<b>206,3</b>	<b>1409</b>

\* Pâine albă integrală/ seară

## Marți /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejunul</b>						
3	Tartină cu carne de vita	30/30	6,2	6,6	10,2	124
411	Terci din fulgi de ovăș	200/20	4,6	6,0	44,6	259
1025	Cacao cu lapte	100	3	3,2	22,8	111
453	Ou fiert dietetic	40	5,1	4,6	0,3	63
			<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>78,1</b>	<b>557</b>
<b>Prânzul</b>						
78	Salată din legume proaspete	1/50	1,9	7,3	1,7	79
221	Supă din cartofi cu fasole	250	7,8	5,4	26,7	168
506	Pește înăbușit cu legume	100/75	16,3	9,3	5,7	173
759	Pireu din cartofi	100/5	2,1	3,4	17,5	106
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	108
	Fructe proaspete	100	0,4	-	9,4	37
	Pâine*	35/35	4,1	1,8	35,9	175
			<b>32,8</b>	<b>27,2</b>	<b>122,3</b>	<b>846</b>
<b>TOTAL</b>			<b>50,8</b>	<b>45,6</b>	<b>200,4</b>	<b>1403</b>

\* Pâine albă integrală/ secară

Joi /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejunul</b>						
3	Tartină cu cașcaval pe chiflă(45%)	20/30	6,2	6,6	10,2	203
411	Terci din fulgi de ovăs, stafide	200/10/10	6,0	5,4	58,4	216
1031	Lapte fiert	200	5,6	6,4	9,4	136
			<b>18,8</b>	<b>18,4</b>	<b>78,0</b>	<b>555</b>
<b>Prânzul</b>						
71	Salată din sfecla	100	1,1	5,1	8,2	81
283	Supă cu tăței de casă	1/250	6,4	2,6	30,9	164
697	Fileu de găină înăbușit cu legume	75/25	19,7	26	0,9	318
	Suc din mere	200	1	-	23,4	94
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine *	30/30	3,6	1,5	30,7	150
			<b>32,2</b>	<b>35,2</b>	<b>105,4</b>	<b>853</b>
<b>TOTAL</b>			<b>50,0</b>	<b>53,6</b>	<b>183,4</b>	<b>1408</b>

\* Pâine albă integrală/ secară

## Vineri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejunul</b>						
	Pirjoala la abur din fileu gaina	1/30	5,1	4,6	6,4	142
	Tartina cu unt, majiun pe chifla	10/20/30	2,2	4,0	34,3	207
411	Terci din orez	1/100	2,5	3,1	27,8	143
1010	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,1	-	15,2	60
			<b>9,9</b>	<b>11,7</b>	<b>83,7</b>	<b>552</b>
<b>Prânzul</b>						
63	Salată din morcov cu mar	100	1,1	10,1	3,2	90
215	Supă din cartofi	250	4,3	2,2	23,8	127
541	Pirjoală pe aburi din pește	50/5	7,3	7,9	9,3	136
773	Terci arnautca	100	2,5	2,9	11,3	80
933	Compot din fructe uscate	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	100	-	-	35	140
	Pâine *	45/40	6,1	2,5	43	190
			<b>21,5</b>	<b>25,6</b>	<b>151</b>	<b>860</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>31,4</b>	<b>34,3</b>	<b>234,8</b>	<b>1412</b>

\* Pâine albă integrală/ seară

## Luni /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejunul</b>						
453	Ou dietetic fiert	1/45	5,1	4,6	0,3	63
492	Păpănași din brânză de vaci	100/5	13,0	13,5	47,4	266
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
	Banane	100	1,1	-	15,7	166
			<b>18,3</b>	<b>18,1</b>	<b>78,4</b>	<b>555</b>
<b>Prânzul</b>						
63	Salată din legume proaspete	100	0,7	6,7	2,1	72
234	Supă din cartofi cu paste	1/250	2,7	2,7	23,9	125
658	Bitoc din carne de bovină pe aburi	75/5	8,3	12,9	8,2	192
474	Orez fiert	100	2,5	3,1	27,8	143
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine *	35/35	6,0	2,5	43	175
			<b>20,9</b>	<b>27,9</b>	<b>141,7</b>	<b>850</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>39,2</b>	<b>46,3</b>	<b>216,1</b>	<b>1405</b>

\* Pâine albă integrală/ seară

## Marți /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejunul</b>						
9	Tartină cu cașcaval pe chiflă(45%)	20/30	6,2	6,6	10,2	159
209	Terci din grâu cu lapte cu stafide	200/30	8,8	8,6	45	275
1025	Cacao cu lapte	100	3,0	3,2	22,8	126
			<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>78,0</b>	<b>560</b>
<b>Prânzul</b>						
81	Salată din sfecla rosie cu prune	100	0,8	<b>2,5</b>	5	63
176	Ciorbă cu cartofi și varză	1/250	4	4,1	14,7	182
506	Pește înăbușit cu legume	100/75	16,3	9,3	5,7	173
744	Terci din hrișcă	100	3,9	3,7	29,2	142
	Suc din mere	100	1	-	23,4	94
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine*	30/30	8,8	3,6	61,6	150
			<b>33,5</b>	<b>24,2</b>	<b>161,8</b>	<b>850</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>51,5</b>	<b>42,6</b>	<b>239,8</b>	<b>1410</b>

\* Pâine albă integrală/ secară

Joi /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>					
	Tartină cu cașcaval, unt pe chiflă(45%)	20/10/30	7,7	7,9	20,4	219
190	Terci din orez cu dovleac	200/10	10,2	10,5	42,6	271
448	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
			<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>78,0</b>	<b>550</b>
	<b>Prânzul</b>					
81	Salată din varză proaspătă	100	1,2	3,8	7,5	67
221	Supă cu cartofi și mazăre	1/250	7,9	5,3	23,3	168
631	Cartofi înăbușiți cu fileu	50/125	18,5	9,3	23,4	245
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	90	-	-	31,0	126
	Pâine *	40/40	3,6	1,5	30,2	150
			<b>31,4</b>	<b>19,9</b>	<b>140,8</b>	<b>853</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>49,4</b>	<b>38,3</b>	<b>218,8</b>	<b>1403</b>

\* Pâine albă integrală/ secară



## Vineri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>					
	Tartină cu unt pe chifla	15/30	1,4	8,9	10,2	209
214	Paste fierte	100	3,6	0,3	25,6	139
453	Bitoc la abur din fileu de pui	1/40	5,1	4,6	6,4	142
1010	Ceai cu lămâie	200	0,1	-	15,2	60
			<b>10,2</b>	<b>13,8</b>	<b>57,4</b>	<b>550</b>
	<b>Prânzul</b>					
90	Salată din morcov	100	5,4	14,6	9,6	45
221	Supă de cartofi cu orez	1/250	7,9	5,3	23,3	171
541	Pirjoală pe aburi din pește	75/5	7,3	7,9	9,3	196
759	Piureu din cartofi	100	2,1	3,4	17,5	121
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine *	35/35	4,5	2,4	29,2	175
			<b>27,8</b>	<b>33,6</b>	<b>125,6</b>	<b>851</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>38,0</b>	<b>47,4</b>	<b>183,0</b>	<b>1401</b>

\* Pâine albă integrală/ seară