**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA**

**CENTRUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**RECOMANDĂRI METODICE**

**PRIVIND ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT GENERAL**

**CHIȘINĂU 2016**

**CUPRINS**

**Introducere**

**I . Domeniul de utilizare**

**II. Dispoziții generale**

**III. Principii alimentare**

**IV. Principii de întocmire a meniurilor model și de repartiție în instituțiile pentru copii**

**V. Gastrotehnia alimentelor**

**VI. Cerințe față de materia primă**

**VII. Estimarea fiziologo-igienică a alimentației**

**VIII.** **Instruirea igienică și organizarea examenelor medicale la personalul care activează în blocurile alimentare din instituțiile pentru copii**

**IX. Organizarea regimului alimentar de cruțare**

**X. Norme sanitare privind organizarea alimentației și întreținerea blocurilor alimentare**

**XI. Anexe**

**Anexa 1. Normele fiziologice de trofine organice (proteine, lipide, glucide) și sortimentul de produse alimentare de consum zilnic pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți**

**Anexa 2. Produsele alimentare interzise în alimentația copiilor**

**Anexa 3. Meniurile model de repartiție pentru instituțiile de educație timpurie și de învățămînt primar, gimnazial și liceal**

**Anexa 4. Meniurile model pentru alimentația de cruțare a copiilor**

**Anexa 5. Exemple de fișe tehnologice de preparare a bucatelor în instituțiile de învățămînt general**

**Anexa 6. Modele de întocmire a documentației blocului alimentar**

**Anexa 7. Recomandări destinate părinților privind educarea unui comportament sănătos a copilului**

**Bibliografie**

**Introducere**

Creşterea şi dezvoltarea armonioasă a copilului este influenţată de factori endogeni (ereditari) şi de factori exogeni (de mediu). Dintre factorii exogeni, alimentaţia rațională și echilibrată posedă un rol decisiv, asigurând o bună stare de sănătate şi contribuind la formarea unor deprinderi alimentare corecte pentru tot restul vieţii.

Conform Programului național în domeniul alimentației și nutriției pentru anii 2014-2020, respectarea principiilor alimentației raționale și echilibrate este un remediu simplu şi eficient de fortificare și menţinere a stării de sănătate precum și prevenirea bolilor netransmisibile legate de dietă, subnutriție și deficiențele nutriționale.

Un comportament alimentar adecvat în perioada copilăriei previne sau întârzie apariţia la vârsta de adult a unor boli ale societăţii moderne (bolile coronariene, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat de tip II, unele forme de cancer, etc).

Cercetările în domeniu demonstrează că alimentația posedă atât un impact fizic, cât și unul psihic asupra stării de sănătate a copiilor și adolescenților. Astfel, la copiii cu malnutriţie, orice reducere în furnizarea de energie şi/sau de nutrienţi esenţiali posedă repercusiuni profunde asupra dezvoltării structurale şi funcţionale a sistemului nervos central.

O alimentație corectă contribuie la prevenirea apariției și dezvoltării tulburărilor de nutriţie precum deficienţa de fier şi anemia, deficitul de vitamină D şi rahitismul, tulburările tranzitului intestinal, malnutriţia, cariile dentare ş.a.

De asemenea, alimentația echilibrată și rațională asociată cu practicarea regulată a activității fizice are un rol fundamental în prevenirea supraponderabilității și obezităţii, cu vastul său cortegiu de complicaţii de temut (diabet zaharat, boli cardiovasculare, etc).

Actualmente, datele naționale demonstrează că pentru meniul zilnic al instituțiilor de învățământ general se folosesc metode gastronomice necorespunzătoare precum și produse alimentare cu conținut sporit de sare, zahăr și grăsimi. De asemenea, meniul de repartiție este sărac în fructe și legume, ceea ce sporește îngrijorarea față de starea de sănătate a copiilor și adolescenților. În acest context, un rol deosebit în promovarea unui stil de viaţă sănătos în rîndul copiilor și adolescenților o are “Recomandărea metodică privind alimentația copiilor din instituțiile de învățămînt general".

**I. Domeniul de utilizare**

Recomandările metodice privind alimentația copiilor din instituțiile de învățămînt general prezintă diferite scheme de meniuri, încurajează consumul de legume şi fructe și promovează consumul apei potabile filtrate sau îmbuteliate ca element principal pentru hidratarea organismului copiilor și adolescenților.

Recomandările metodice vor fi aplicate în scopul îmbunătățirii stării de sănătate a copiilor și adolescenților prin asigurarea unei alimentații echilibrate și raționale în cadrul instituţiilor de învățământ general.

Prezentele Recomandări metodice sunt destinate specialiștilor Centrelor de Sănătate Publică teritoriale din domeniul sănătății copiilor și tinerilor, personalului care activează în cadrul blocurilor alimentare din instituțiile pentru copii și adolescenți, precum și personalului medical din aceste instituții.

Concomitent, aceste Recomandări vor servi drept conduită pentru respectarea principiilor și legităților de alimentație echilibrată și rațională în rândul preșcolarilor și elevilor.

Recomandările metodice sunt elaborate în temeiul actelor legislative, documentelor metodice și standardelor.

**II. Dispoziții generale**

Unul din factorii principali ce determină starea de sănătate și nivelul de dezvoltare fizică și neuropsihică a copiilor este asigurarea unei alimentații echilibrate și raționale. Zilnic, în alimentația copiilor e necesar a include proteine, lipide, glucide, vitamine, săruri minerale și apă în anumite proporții și cantități. Atît deficitul, cît și surplusul de nutrienți necesari influențează negativ starea de sănătate a copiilor, contribuind la apariția și dezvoltarea bolilor netransmisibile legate de dietă, subnutriție și deficiențele nutriționale printre care: anemiile, deficiența de iod, supraponderabilitatea și obezitatea, diabetul zaharat, rahitismul, etc.

Conform studiului MICS desfășurat în anul 2012, în Republica Moldova, circa 6 % dintre copii au retard statural (înălţime mică pentru vârstă), 2% - au retard ponderal (greutate mică pentru înălţime) şi doi la sută sunt subponderali (greutate mică pentru vârstă). Concomitent, circa cinci la sută dintre copii sunt supraponderali (greutate mare pentru înălţime).

Evaluarea stării de sănătate a copiilor din instituțiile de educație timpurie din Republica Moldova în perioada anilor 2012-2015 denotă creșterea nivelului morbidității generale de la 810,5 pînă la 841,7 cazuri la 1000 copii. În același timp la elevi se atestă un caracter oscilant al nivelului morbidității generale variind de la 474,4 pînă la 460,4 cazuri la 1000 copii. Dinamica morbidității cronice la preșcolari în perioada anilor 2012-2015 a manifestat un caracter oscilant variind de la 50,4 pînă la 49,9 cazuri la 1000 copii, iar la elevi în această perioadă de referință nivelul morbidității cronice este mai mare ca la preșcolari fiind de la 141,5 pînă la 134,4 cazuri la 1000 copii.

Bolile aparatului digestiv se plasează printre primele locuri în structura morbidității generale atît la preșcolari cât și în rândul elevilor. Astfel, la copiii de vîrstă preșcolară în ultimii 4 ani bolile aparatului digestiv ocupă al II-lea loc în structura morbidității generale, constituind 5,9%.

Insuficiența unor nutrienți de bază în alimentația zilnică a copiilor de vârstă preșcolară duce la apariția bolilor sângelui și sistemului hematopoietic, care în perioada anilor 2012 – 2015 sunt clasate pe locul IV, constituind 3,5% în structura morbidității generale.

În perioada anului 2015 la elevi bolile aparatului digestiv se clasează pe locul III, cu 7,6%.

Actualmente atît preșcolarii cît și elevii sunt asigurați insuficient atît cu produse alimentare de origine animală cît și vegetală. Astfel, pe parcursul ultimilor ani au fost atestate deficiențe în organizarea alimentației echilibrate a copiilor instituționalizați. Potrivit datelor din anul 2015, asigurarea cu produsele alimentare recomandate pentru consumul zilnic a permis acoperirea necesităților fiziologice ale elevilor doar cu 62,4% - lapte și produse lactate; cîte 66,6% - legume; 77,2% - carne și produse din carne și 79,3% - fructe. În acest context, se atestă un deficit de următoarele grupe de produse alimentare necesare: 31,6% lapte și produse lactate; 21,3% carne; 39,0% pește și 37,7% ouă. Este important de menționat că, în același timp, în meniul de repartiție din instituțiile de educație timpurie s-a atestat prezența excesivă de crupe, paste făinoase, făină de grâu și ulei de floarea soarelui. Factorii de risc nominalizați persistă de mai mulți ani în instituțiile pentru copii și adolescenți și influențează negativ starea de sănătate a preșcolarilor și elevilor.

Rația copiilor cu durata de activitate de 9,5-10 ore constituie 75% din valoarea calorică, iar a elevilor ce se alimentează în cantină (dejun și prînz) constituie 55% din rația zilnică, aceste mese fiind cele mai semnificative serviri de hrana în bioritmul copilului.

Important de menționat că, actualmente în majoritatea instituțiilor de învățământ general se atestă lipsa utilajului tehnologic necesar sau prezența unui echipament necorespunzător și învechit. De asemenea, la organizarea alimentației echilibrate și raționale în rândul copiilor, e necesar să se țină cont de condițiile sanitare din instituțiile de învățământ general. Nerespectarea cerinţelor igienico-sanitare în circuitul alimentelor în timpul prelucrării, păstrării şi transportării produselor alimentare poate duce la apariţia intoxicaţiilor alimentare, bolilor contagioase sau helmintozelor în rândul copiilor.

Astfel, în perioada anilor 2012-2015, cota asigurării cu apă caldă a blocurilor alimentare din instituțiile de educație timpurie este în creștere, variind de la 59% până la 71,8%. De asemenea, pe parcursul perioadei menționate, s-a stabilit o creștere a cotei instituțiilor de învățământ primar, gimnazial și liceal care dispun de apă caldă curgătoare, de la 51% pentru anul 2012 până la 71,9% pentru anul 2015. Circa 74,9% din blocurile alimentare din instituțiile de educație timpurie dispun de secții mixte de prelucrare preliminară a cărnii și legumelor. Aceeași situație se atestă și în instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal.

Este foarte important să se formeze obiceiuri alimentare sănătoase încă din copilărie. Rolul în formarea unui comportament alimentar adecvat a copiilor îl joacă părinții (anexa nr. 7).

Din cele expuse reiese, că starea de sănătate a copiilor instituționalizați este influențată de factorii nominalizați printre care: cantitatea și calitatea alimentației, tehnologia de pregătire a bucatelor precum și condițiile igienico-sanitare ale blocurilor alimentare din cadrul instituțiilor de învățământ general.

.

**III.** **Principii alimentare**

**Proteinele** sunt macromolecule formate din unul sau mai multe lanțuri de aminoacizi care participă la transportul oxigenului, contracția mușchilor, formarea și transmiterea influxului nervos, crearea hormonilor, enzimelor și anticorpilor. Proteinele de origine animală au o valoare biologică mai mare, de aceea ele trebuie să constituie în rația copiilor 60-70% din cantitatea totală de proteine.

**Lipidele** sunt principala sursă de energie și fac parte din componența țesuturilor. Lipidele sunt o sursă importantă de acizi grași polinesaturați esențiali (acid linoleic, omega-3, omega-6, etc.) care posedă o influență benefică asupra dezvoltării cognitive și comportamentale a copilului. Acești nutrienți se găsesc în uleiurile vegetale, nuci, pește slab, etc. Este important de menționat că, în timpul procesării alimentelor, acizii graşi nesaturaţi, care în mod natural sunt în formă „cis”, se pot transforma în acizi graşi „trans” care sporesc riscul de apariție și dezvoltare a obezității, bolilor cardiovasculare, unor forme de cancer, etc.

Astfel, calitatea și cantitatea lipidelordin alimentația copiilor are un rol major pentru procesul de creștere și dezvoltare a copiilor.

**Glucidele** asigură necesitățile de energie ale organismului copilului și se împart în monozaharide (glucoză, fructoză și galactoză), dizaharide (zahărul, lactoza, maltoza), oligozaharide (rafinoza din legume și semințe, fructooligozaharide, galactooligozaharide și inulina) și polizaharide (amidonul, glicogenul și celuloza). Consumul abundent de dulciuri deprimă secreția glandelor gastrice și scade pofta de mîncare.

**Fibrele** sunt componente endogene ale alimentelor vegetale care contribuie la apariția senzației de sațietate, stimulează peristaltismul și micșorează durata tranzitului intestinal. De asemenea, consumul de fibre poate contribui la prevenirea unor boli larg răspândite cum ar fi constipația, sindromul de intestin iritabil, obezitatea, bolile cardiovasculare și cancerul de colon. Fibrele solubile sunt prezente în legumele verzi (broccoli, spanac, fasole verde, mazăre, etc.), fructe (mere, pere, fragi, etc.), ovăz. Fibrele insolubile se găsesc în cereale integrale, nuci, orez negru, fructe cu semințe precum smochine și rodii, etc.

**Micronutrienții** (vitaminele și oligoelementele) sunt factori esențiali în nutriția copiilor care stimulează și reglează procesele metabolice contribuind alături de macronutrienți la dezvoltarea și funcționarea normală a organismului. Deși sunt necesari în cantități foarte mici, trebuie furnizați prin alimentație deoarece, în general, nu pot fi sintetizați în organismul uman.

**Vitaminele** se clasifică în hidrosolubile (C, P, grupa vitaminelor B) și liposolubile (vitaminele A, D, E, K). Ele fac parte din componența unor fermenți și contribuie la derularea proceselor metabolice importante. Carența vitaminelor provoacă diferite boli.

**Elementele minerale** participă la construcția sistemului osos, țesutului dentar, la menținerea echilibrului acido-bazic. Elementele minerale se împart în 2 grupe: macroelemente (calciu, fosfor, magneziu, natriu, etc), care se folosesc în cantități mai mai mari și microelemente (fier, fluor, iod, etc), care se folosesc în cantități mai mici.

**Apa** este partea componentă a țesuturilor și asigură echilibrul hidroelectrolitic. Insuficiența apei duce la deshidratarea organismului. Pentru buna funcționare a proceselor chimice în organism este necesar consumul apei în cantități suficiente.

**Grupele de produse alimentare recomandate**

Principalele categorii de alimente asigură substanțele nutritive necesare creșterii, dezvoltării și funcționării normale a organismului copiilor. Acești nutrienți, reprezentați de macro- și micronutrienți se găsesc în următoarele produse alimentare: pîinea, cereale, orez, cartofi și paste; legumele și fructele; laptele și derivate; carnea, pește; ouăle.

**Pîinea, cerealele, orezul și pastele integrale** conțin cantități mari de glucide digerabile reprezentate în special de amidon, glucide nedigerabile (celuloză, hemiceluloză) prezente în coajă, vitamine din grupul B și E precum și minerale.

Se recomandă folosirea pâinii integrale sau a celei multicereale în locul pâinii albe precum și consumul cerealelor, a orezului și pastelor integrale.

**Legumele și fructele** reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine, substanțe minerale și fibre. Se recomandă a consuma legume și fructe proaspete (de preferat, congelate sau conservate).

**Carnea, peștele și preparatele acestora** fac parte dintr-o grupă de alimente de importanță majoră în alimentația copiilor. Aceste produse alimentare conțin proteine de calitate superioară, vitamine (mai ales din grupul B) și substanțe minerale precum fier, magneziu, zinc, fosfor, potasiu, etc. Peștele are o valoare nutritivă deosebită și conține un aport crescut de iod, precum și acizi grași polinesaturați (linoleic, linolenic, arahidonic). Se recomandă un consum de pește de cel puțin de 2 ori pe săptămână și folosirea de carne slabă, de preferință carne de pasăre.

**Lapte și derivatele acestuia** contribuie la asigurarea unui ritm optim de creștere, la mineralizarea scheletului, având în același timp o bună toleranță digestivă. Laptele și derivatele lui reprezintă cea mai bună sursă alimentară de calciu, conțin proteine de calitate superioară care au în compoziție toți aminoacizii esențiali, precum și vitamine hidrosolubie din complexul B (în special riboflavina) și vitamine liposolubile (D și A). Se recomandă un consum de lapte și lactate cu un conținut scăzut de grăsimi (lapte semidegresat).

**Ouăle** sunt importante în alimentația copiilor prin faptul că conțin vitamine liposolubile (A, D, E, K) și hidrosolubile (complex B), proteine de calitate superioară, minerale (fosfor, fier, calciu, fier) în special în gălbenuș.

Alimentele de origine animală cum ar fi carnea, ouăle, peștele, laptele și produsele lactate sunt surse importante de proteine cu valoare biologică și digestibilitate înaltă care nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică a copiilor.

Alimentele de origine vegetală din cereale și legume sunt și ele surse importante de proteine, dar au o valoare biologică și digestibilitate mai scăzută. Proteinele vegetale de multe ori nu asigură un aport adecvat de aminoacizi cum ar fi lizina și aminoacizii sulfurați.

**IV. Principii de întocmire a meniurilor model și de repartiție în instituțiile pentru copii**

Alimentația copiilor trebuie să fie variată, completă după conținutul de produse alimentare recomandate și să acopere necesitatea organismului în creștere cu trofine și energie, conform normelor fiziologice de consum. Printre elevii din taberele de odihnă valoarea calorică și cantitatea de trofine trebuie să fie majorate cu 10% față de norma fiziologică de consum. Necesitatea în ele fiind sporită grație aflării copiilor mai mult timp în aer liber, activității motrice sporite și folosirii diferitor mijloace curative.

**La alcătuirea meniului de repartiție este necesar de a respecta următoarele principii igienice:**

1. Rația alimentară trebuie să corespundă vîrstei copilului, necesităților în energie și substanțe nutritive (anexa 1, tab. 1, 5-8).
2. Regimul alimentar al copiilor trebuie să fie alcătuit din 4-5 mese pe zi. Intervalul dintre mese nu trebuie să depășească 4 ore. Valoarea calorică a rației alimentare se recomandă de repartizat în felul următor:

* dejunul-25%,
* prînzul-35%,
* gustarea – 10-15%,
* cina-20-25%, care se va servi cu 2 ore înainte de somn.

În cazul, cînd instituția de educație timpurie activează în regim de 9,5-10 ore pe zi, valoarea calorică a rației alimentare va fi de 75% din norma fiziologică de consum și vor fi servite 3 mese: dejunul, prînzul, gustarea. Meniurile model prevăzute pentru activitatea instituțiilor de educație timpurie cu durata de 12-24 ore constituie 100% din valoarea calorică nictemerală pentru un copil. În cazul instituțiilor de educație timpurie cu activitatea de 9,5-10 ore se va exclude din meniuri cina, ceea ce constituie 20%-25% din valoarea calorică nictemerală. În cazul aflării copiilor în instituția de educație timpurie numai 6 ore pe zi valoarea calorică trebuie să constituie 50-60% din norma fiziologică de consum și vor fi servite 2 mese (dejunul și prînzul). Pentru copiii de diferite vîrste este stabilit un sortiment de produse alimentare de consum zilnic (tabelul nr.1, anexa nr.1).

1. Meniul de repartiție se alcătuiește în funcție de sortimentul de produse alimentare de consum zilnic, stabilit pentru copiii din aceste instituții.
2. Meniul de repartiție trebuie să fie variat, unele și aceleași bucate nu se vor repeta atît în timpul zilei cît și în timpul săptîmînii.
3. Pentru repartizarea mai rațională a produselor alimentare este necesar ca unele produse să fie incluse în meniul de repartiție în felul următor:
4. Carnea, laptele, pîinea, inclusiv din făină integrală, cerealele, zahărul (limitat până la maxim 5% din totalul de energie), untul de vacă, uleiul de floarea soarelui, legumele și fructele vor fi incluse zilnic în meniul copiilor, iar celelalte produse vor fi consumate timp de 7-10 zile;
5. Lipsa unor produse alimentare pot fi înlocuite cu altele (tabelul nr. 2 din anexa nr. 1). Înlocuirea unor produse alimentare este menționată în tabelul 3 din anexa nr. 1).
6. Se va da preferință produselor integrale față de cele rafinate: făină integrală, paste făinoase integrale, crupe integrale (mei, hrișcă, orez integral, ovăz fulgi sau bob întreg, crupe de orz, de secară, de grâu, de porumb).
7. Sortimentul de produse alimentare de consum zilnic este obligatoriu pentru copiii din instituțiile de educație timpurie, pentru instituții de învățămînt cu deficiențe mintale, tabere de odihnă și întremare a sănătății copiilor, iar în celelalte instituții acest sortiment este recomandat.
8. Se vor da preferinţă produselor naturale, organice, crescute local, de sezon. Nu vor fi folosite produsele genetic modificate, cît și cele cu aditivi, coloranți, conservanți sintetici.

Fructele de sezon recomandate în alimentația copiilor sunt: mere, pere, prune, struguri, cireșe, vișine, caise, persici, gutuie. Se interzic căpșunele.

1. În instituțiile de educație timpurie se întocmește un singur meniu de repartiție cu mici devieri pentru antepreșcolari și preșcolari. În cazul copiilor de vîrstă antepreșcolară se recomandă ca în meniul copiilor peștele să fie dezosat.
2. La alcătuirea meniurilor de repartiție se va ține cont de cota părții necomestibile a produselor alimentare și de volumul bucatelor obținute după prelucrarea termică a crupelor și pastelor făinoase (tabelul nr. 4 din anexa nr. 1). Ponderea părții necomestibile a produselor alimentare sunt indicate în îndrumările privind Compoziția chimică a produselor alimentare.
3. Alcătuirea meniului de repartiție se începe cu prînzul care va conține:

– felul I (borșuri, supe, ciorbe de legume, cu sau fără leguminoase, cu sau fără cereale integrale, etc.),

– felul II (carne, pește sau boboase/ leguminoase, garnisite cu legume prelucrate termic şi verdeţuri sau cartofi, orez, hrişcă, cereale garnisite cu legume prelucrate termic şi verdeţuri etc.)

– felul III (băuturi - compot, sucuri, jeleuri, etc.),

– dejunul (terciuri, bucate din legume, brînză și o băutură),

– cina (legume, leguminoase, cartofi, orez, hrişcă, paste sau cereale integrale, băutură, chefir, iaurt natural, produse acidofile),

– gustarea (fructe de sezon, chefir, iaurt natural, biscuiți).

1. Meniul de repartiție zilnic se alcătuiește de către personalul medical în baza meniului model pentru 10 zile semnat de bucătarul șef, asistenta medicală și managerul instituției pentru copii și aprobat de Centrul de Sănătate Publică teritorial.
2. La alcătuirea meniului de repartiție se va ține cont de necesitatea, ca în timpul zilei copilul să primească două tipuri de bucate din legume și unul de cereale. În sezonul estival se va da preferință legumelor, fructelor și verdețurilor de sezon crescute local. Bucatele din carne se vor servi cu legume crude și/sau prelucrate termic și verdețuri.
3. Bucatele bogate în proteine și în special de origine animală se vor folosi în prima jumătate a zilei (dejun, prînz). Nu se recomandă servirea la cină a cărnii, peștelui și produselor din ele, deoarece în timpul nopții secreția glandelor digestive se reduce cu 90%. La cină, trebuie micșorat și volumul de lichide consumate de copii.
4. Analiza rației alimentare a copiilor trebuie să se bazeze pe următoarele principii: raportul dintre proteine, lipide și glucide trebuie să constituie 1:1:4. Normele fiziologice de consum ale nutrienților și valoarea calorică destinată copiilor de diferite vîrste sunt menționate în tabelul nr. 5 din anexa nr. 1.

Valoarea calorică a rației alimentare, conținutul de substanțe minerale și vitamine sunt prezentate în tabelele nr. 6, 7, 8 din anexa nr. 1. Valoarea calorică a produselor alimentare se va calcula reieșind din calcului inclus la 100g produs sau înmulțind cifrele totale de proteine, lipide și glucide respectiv cu coeficienții 4,9,4,

1. Volumul (masa) bucatelor (g/ml) din echivalentul proteic trebuie să corespundă normelor sanitare în vigoare (tabelul nr. 9 din anexa nr. 1).
2. Lista produselor alimentare interzise în alimentația copiilor sunt menționate în anexa nr. 2.
3. Aprecierea prealabilă a meniurilor preconizate pentru executare se va face înainte de începerea activităţii anuale a instituţiei sau, în cazul taberelor de odihnă - înainte de începerea schimbului, iar analiza detaliată a meniurilor de repartiție utilizate se face la finele anului (la finele schimbului în cazul taberelor de odihnă și întremare a sănătății copiilor) cu indicarea normelor fiziologice de consum, analiza rației alimentare ce include trofine organice (proteine totale, inclusiv de origine animală, lipide și glucide), calciu, fosfor, fier, vitamina C și valoarea calorică.
4. În instituțiile pentru copii se admit următoarele moduri de preparare a bucatelor: fierbere, fierbere în aburi, înăbușire (pe apă/în suc propriu), coacere. Nu se admit bucatele prăjite.
5. Personalul medical este responsabil de întocmirea și realizarea meniului de repartiție. În cazul lipsei personalului medical această activitate este atribuită managerului instituției pentru copii.
6. Sortimentul și volumul recomandat pentru un copil de bucate pregătite în instituțiile pentru copii se aprobă anual de către CSP municipale și teritoriale.
7. Zilnic se colectează probe diurne conform meniurilor de repartiție, care sunt păstrate timp de 3 zile în frigider la temperatura de 0+4C. Probele diurne se colectează în următoarele cantități: bucatele porționate - în cantitate deplină; gustările reci, felul I, garniturile, felul III, alte bucate - nu mai puțin de 100g. Probele diurne se colectează cu linguri sterile sau opărite în apă clocotită în vase de sticlă sterile sau opărite în apă clocotită și se închid ermetic cu capace. Vasele se marchează cu indicarea mesei și data colectării. Colectarea probelor diurne se realizează doar de către personalul medical, ca excepție în cazul lipsei celui din urmă de către bucătarul - șef sau bucătar.
8. Produsele alimentare sunt recepționate de la agenții economici de către magazineră în prezența personalului medical. Toate produsele alimentare recepționate trebuie să fie calitative, în ambalajele producătorului, cu indicarea termenelor de valabilitate, însoțite de certificate de conformitate, de calitate, și avize sanitare, certificate sanitar-veterinare și facturi fiscale.
9. Produsele alimentare sunt achiziționate pe măsura necesităților, în dependență de termenele de valabilitate ale acestora și posibilitățile tehnice de depozitare, iar a celor perisabile să nu depășească necesitățile de consum pentru 2 zile.
10. În fiecare instituție pentru copii la începutul anului școlar sau calendaristic este creată o comisie de triere prin ordinul directorului, în componența căreia fac parte: bucătarul-șef sau bucătarul, un membru al echipei manageriale și personalul medical, care apreciază calitatea bucatelor. Se interzice realizarea bucatelor fără aprecierea lor de către comisia de triere și fără nota respectivă în registrul de rebutare a bucatelor pentru fiecare fel de bucate.
11. Registrul de evidență a materiei prime rebutate se completează de către șeful de depozit, iar cel de rebutare a bucatelor gata - de comisia de triere formată prin ordinul managerului instituției. Registrul de evidență a sănătății și lista de acumulare a produselor alimentare se completează zilnic de asistenta medicală.
12. Vitaminizarea bucatelor cu vitamina C se efectuează în lunile februarie-mai, din calculul 35 mg pentru un copil cu vîrsta de 1-3 ani și 50 mg - cu vîrsta de 3-6 ani, sub supravegherea personalului medical. Se vitaminizează felul III al bucatelor după răcirea compotului pînă la +15C înainte de folosire. Nu se admite încălzirea bucatelor după introducerea vitaminei C. Vitamina C se păstrează la întuneric, în ambalaj ermetic închis.
13. Managerul instituției pentru copii, bucătarul șef trebuie să respecte cerințele din fișele tehnologice pentru toate bucatele preparate.
14. Pentru alcătuirea corectă a meniurilor în instituțiile pentru copii se va ține cont de compatibilitatea produselor alimentare (tabelul nr. 10, anexa nr. 1).
15. Meniurile model pentru instituțiile de învățămînt general sunt menționate în anexa nr. 3.

**V. Gastrotehnia alimentelor**

În general, produsele alimentare se consumă sub diferite forme în instituțiile de învățământ general: proaspete, congelate, conservate, tratate termic, deshidratate, etc. Toate aceste forme de consum prezintă atât avantaje, cât şi dezavantaje. În majoritatea cazurilor, se utilizează tratamentul termic care are drept scop principal reducerea încărcăturii microbiologice din produsul alimentar. Pe de altă parte, cu cât temperatura de tratare termică este mai ridicată, cu atât apar repercusiuni mai mari sau mai mici asupra valorii nutritive a alimentului respectiv. Astfel, gastrotehnia alimentelor se referă la modificările suferite de produsele alimentare în timpul preparării lor prin diverse tehnici culinare.

***Gastrotehnia laptelui şi derivatelor din lapte***

Deoarece laptele reprezintă un foarte bun mediu pentru dezvoltarea germenilor patogeni, trebuie respectate anumite norme sanitare. Astfel, în instituțiile de învățământ general nu este indicat consumul laptelui de vacă proaspăt, neprelucrat termic, chiar în condiţiile în care vaca aparţine gospodăriei proprii.

Metoda clasică de prelucrare termică, prin fierbere, constă în încălzire la 100°C, timp de 3-5 minute. Prelucrarea termică posedă unele inconveniente, mai evidente în cazul prelucrării prin fierbere:

•distrugerea unor vitamine hidrosolubile (în special vitamina C, care oricum este prezentă în cantitate foarte mică în lapte);

•pierderea unor elemente minerale prin depunerea pe pereţii vasului;

•inactivarea unor fermenţi, făcând astfel laptele mai puţin digerabil;

•formarea „caimacului”prin coagularea lactalbuminei, care se combină cu grăsimile din lapte şi astfel scade valoarea nutritivă.

Pentru minimalizarea acestor inconveniente ale prelucrării termice, se recomandă încălzirea treptată a laptelui într-un vas cu pereţi dubli până la punctul de fierbere, acest procedeu ducând la digestia mai bună a laptelui în stomac, prin formarea unor flacoane mai mici de cazeină.

***Gastrotehnia cărnii***

Carnea şi preparatele din carne sunt consumate în general sub formă fiartă, coaptă. Căldura distruge unele bacterii şi/sau paraziţi care ar putea fi prezenți în carne, modifică albuminele pregătindu-le pentru digestie şi topeşte o parte din grăsimi.

Prelucrarea termică a cărnii are însă şi unele inconveniente, cum ar fi:

• prelucrerea prin fierbere determină pierderea unor elemente nutritive solubile (vitamine, săruri minerale) care trec în apa de fierbere, reducându-se conţinutul în proteine.

Se recomandă ca fierberea cărnii în apă să fie efectuată prin următoarele tehnici:

1. Fierberea în apa iniţial rece, ceea ce permite încălzirea treptată a apei, favorizând în acest fel dializa, adică trecerea unor mari cantităţi de apă, albumine, grăsimi, săruri minerale şi substanţe extractive în apa de fierbere, rezultând un bulion gustos. Fierberea prelungită a cărnii duce la peptonizarea ţesutului conjunctiv, acesta fiind o structură din carne mai puţin nutritivă.

2. Întroducerea cărnii în apa care deja fierbe determină coagularea albuminelor de la suprafaţă şi păstrarea în mai mare măsură a substanţelor nutritive în interiorul cărnii; în aceste condiţii bulionul obţinut este mai sărac în substanţe extractive şi mai puţin gustos.

3. Fierberea înăbuşită prin introducerea într-un vas închis în care fierbe o mică cantitate de apă.

***Gastrotehnia peștelui***

Carnea de peşte este un aliment mai uşor de digerat, comparativ cu carnea de vită sau de pasăre, dar are un conţinut ceva mai redus de proteine. Peştele se consumă fiert sau copt.

a. Cel mai simplu şi mai dietetic mod de preparare a peştelui este rasolul, adică peştele fiert în apă clocotită, la care se adaugă condimente naturale, lămâie etc.

b. Peştele copt este mai uşor de digerat datorită coagulării albuminelor prin căldură uscată.

***Gastrotehnia oului***

Oul este un aliment cu valoare nutritivă mare şi uşor de digerat, cu condiţia să fie proaspăt şi preparat corespunzător. Tratamentele termice la care sunt supuse ouăle sunt: fierbere sau coacere. Fierberea este cea mai simplă şi mai indicată metodă de preparare.

Înainte de folosire ouăle necesită a fi spălate în felul următor:

1. înmuierea ouăleor în prima chiuveta cu apă caldă timp de 5-10 min. pentru a facilita înlăturarea impurităților mecanice;
2. prelucrarea în chiuveta a doua într-o soluție de 0,5% de sodă calcinată timp de 5-10 min., temperatura de 40-45C;
3. în chiuveta a treia ouăle se dezinfectează într-o soluție de 2% de clorură de var sau 0,5% cloramină timp de 5 min.;
4. clătirea în chiuveta a patra cu apă curgătoare timp de 5 min.

Oul, în special gălbenuşul, favorizează digestia glucidelor şi a proteinelor. De aceea, este foarte indicată asocierea gălbenuşului de ou cu făinoasele, cu carnea şi cu laptele.

***Gastrotehnia legumelor***

Legumele se consumă în stare crudă sau prelucrate termic. În stare crudă, legumele pot fi consumate sub formă de salate sau sucuri. Salatele ar trebui să nu lipsească din meniul zilnic deoarece au multiple avantaje:

• aport crescut de vitamine, elemente minerale şi glucide simple, care lipsesc din alimentele de origine animală sau sunt distruse în timpul prelucrării termice a acestora;

• oferă diversificarea alimentaţiei zilnice şi caracteristici organoleptice plăcute prin culoare, aspect, gust, miros, consistenţă etc;

• digestie uşoară prin prezenţa în cantitate mare a apei şi a glucidelor cu moleculă mică;

• prezenţa celulozei si hemicelulozei (glucide neabsorbabile sau fibre) contribuie la formarea bolului fecal şi la un tranzit intestinal normal;

• prezenţa pectinei absoarbe apa, formând o masă gelatinoasă cu rol absorbtiv, astringent şi dezinfectant pentru tractul intestinal;

• prezenţa substanţelor fitoncide în anumite legume au rol bactericid sau bacteriostatic;

* prezența antioxidanților, care reprezintă un complex de elemente nutritive (vitamine și minerale) și enzime specifice, care au rolul de a reduce efectele toxice și radicalii liberi.

**Salatele crude** se prepară dintr-un singur fel de legume sau din amestecuri de legume, urmând etapele de curăţire, spălare, tăiere şi asezonare. Curăţarea trebuie făcută cu puţin timp înainte de servire, prin folosirea unui cuţit din oţel inoxidabil, iar spălarea se face cu un jet de apă rece, foarte rapid, pentru a evita pierderea vitaminelor hidrosolubile.

**Legumele feliate** – se prepară dintr-un singur fel de legume sau din amestecuri de legume, urmând etapele de curăţire şi spălare. Se taie felii, bastonaşe sau rondele

**Sucurile** reprezintă a doua formă de consum a legumelor în stare crudă care, în general, sunt bine tolerate de organism, ca de exemplu sucul de morcovi, de tomate. Avantajul acestora este că aduc o cantitate importantă de lichid, vitamine şi săruri minerale organismului.

Prelucrarea termică a legumelor se face prin fierbere în apă, înăbuşire în abur sau prin coacere.

Pentru ca pierderea de substanţe nutritive să fie cât mai mică, dar, în acelaşi timp, pentru a-şi păstra culoarea şi gustul plăcute, la fierberea în apă trebuie respectate anumite reguli:

•timpul de fierbere trebuie să fie cât mai scurt posibil (în funcţie şi de legumă şi de gradul de maturitate al acesteia) pentru menţinerea aspectului şi gustului specific şi pentru evitarea pierderii unor cantităţi mari de vitamină C. De asemenea, este indicat ca fierberea să se facă într-un vas descoperit şi să fie continuă pentru a se inactiva enzimele de oxidare. După fierbere, legumele se vor servi imediat, deoarece în prezenţa aerului şi a căldurii se pierde vitamina C;

•cantitatea de apă este variabilă în funcţie de tipul legumelor şi de gradul de maturitate al acestora. De exemplu, rădăcinoasele necesită mai multă apă de fierbere, în timp ce legumele verzi au nevoie de o cantitate mai mică de apă. Fierberea în vase speciale în aburi, sub presiune, este indicată, deoarece scurtează timpul de fierbere şi reduce pierderea de vitamine. Este recomandat ca apa de fierbere a legumelor să fie folosită la prepararea supei sau a sosurilor, deoarece conţine cantităţi importante de vitamina C, complexul B şi fier;

• tăierea legumelor înainte de a fi fierte trebuie să se facă în bucăţi cât mai mari, deoarece fragmentarea lor în bucăţi mici duce la creşterea suprafeţei de expunere la apă şi favorizează dizolvarea vitaminelor şi sărurilor minerale. De aceea, cartoful este bine să se fiarbă în coajă (bineinţeles după ce a fost spălat în prealabil) şi într-o cantitate cât mai mică de apă;

• păstrarea culorii naturale, mai ales a culorii verzi dată de clorofilă, este posibilă dacă fierberea are loc în vase descoperite, mai ales în primele minute ale fierberii. Din contra, legumele care nu sunt colorate în verde (roşiile, ardeii roşii si galbeni, morcovul etc.) îşi păstrează culoarea dacă vasul este acoperit în timpul fierberii.

Prelucrarea prin înăbuşire constă în fierberea legumelor în grăsime şi apă fierbinte într-un vas acoperit etanş.

Prelucrarea prin coacere a legumelor se face fie prin acţiunea aerului cald, prin introducerea acestora într-un cuptor încins. La suprafaţa legumelor coapte se formează o crustă de glucide caramelizate şi proteine coagulate care menţin în interior substanţele nutritive, iar compuşii celulozici se înmoaie sub acţiunea căldurii umede, astfel fiind mai uşor de digerat.

***Gastrotehnia fructelor***

Cea mai bună formă de consum a fructelor este în stare proaspătă, cu condiţia să fie bine coapte, spălate şi bine masticate. De asemenea, este foarte important pentru fructele care se pot consuma cu coajă (mere, struguri, pere, gutui, prune etc.) ca aceasta să nu fie îndepărtată deoarece, prin consumul fructului integral, aportul de vitamina C este maxim. Cea mai mare parte a vitaminei C se află între coajă şi miez, în stratul imediat subiacent cojii.

O altă formă de consum a fructelor o reprezintă sucurile proaspete, obţinute prin procedee mecanice de presare sau centrifugare. Dacă sunt consumate proaspete, păstrează întreaga cantitate de glucide, săruri minerale şi vitamine şi sunt bine tolerate datorită absenţei celulozei şi hemicelulozei.

Fructele fierte în apă sub formă de compot sunt mai uşor de digerat decât în stare crudă, deoarece căldura înmoaie celuloza. Dezavantajele majore sunt reprezentate de pierderea unei părţi din vitamine şi elemente minerale, precum şi în adaosul suplimentar de zahăr care creşte considerabil încărcătura calorică a produsului.

Fructele coapte în cuptor au avantajul că păstrează o mai mare cantitate din vitamine şi minerale în comparaţie cu cele fierte. De asemenea, prin această formă de prelucrare, aroma este mai bine conservată.

Altă formă de consum a fructelor este gemul cu adăugarea unei cantități mici de zahăr.

Fructele uscate/ dehidratate. De ex. prunele uscate fără fum sunt foarte bune după ce au fost hidratate o zi în apă – se pot servi în sezonul rece la chindii, în cănuţă, cu tot cu apă – care este gustoasă – un compot natural, dar fără zahăr! Stafide – spălate, service cu seminţe, nuci.

***Gastrotehnia cerealelor***

Cerealele integrale sau sub formă de crupe cum sunt grâul, orzul, meiul, porumbul, hrișca, ovăzul (bob întreg și fulgi), orezul, secara etc. sunt utilizate pe scară largă în alimentaţia copiilor și adolescenților. De obicei sunt consumate după prelucrarea termică, ce urmăreşte trei modificări principale:

• înmuierea şi ruperea pereţilor celulozici;

• îmbunătăţirea gustului;

• modificarea amidonului care va fi pregătit pentru digestie.

Se pot consuma în formă de terci semi-lichid sau fărâmicios sau ca adaosuri la alte bucate (supe, sarmale, ardei umpluţi etc.)

Pentru a evita formarea amidonului modificat, cerealele care fierb trebuie sa fie integrale. Peretii celulozici vor impiedica modificarea amidonului, care la fierbere devine nociv. Cerealele care trebuie sa fie in meniuri, trebuie sa fie sub forma de boabe sau sub forma de crupe.

a. Terciuri. Cerealele întregi sau crupele de cereale integrale se spală şi se pun la fiert pe apă, cu adaos mic de sare conform normelor în vigoare. Pe parcurs se adaugă mirodenii uscate în diferite combinaţii: frunză de dafin, cimbru, busuioc, oregano, magheran. Uleiul nerafinat/ untul se adaogă după ce terciul a încetat să fiarbă şi se amestecă. Se serveşte cu legume.

b. Adaos la supe: spălate, se pot adăuga în supă de legume cu crupe de mei sau orez, rassolnic cu crupe de orz etc.

c. porumbul de sezon poate fi folosit întreg: fiert în apă sau la aburi.

***Gastrotehnia leguminoaselor***

Fasolea, mazărea, lintea, năutul sunt surse importante de proteine bogate în fier. OMS recomandă înlocuirea produselor din carne, precum mezelurile, salamurile, crenvurştii, de obicei cu conţinut mare de grăsimi saturate şi sare, cu leguminoase, peşte, ouă, pasăre sau carne slabă.

Boabele alese de impurităţi şi spălate se hidratează câteva ore, se schimbă apa, se dau în clocot, se aruncă prima apă, se adaugă apă clocotită şi se fierb până sunt gata.

a. Fierte, se servesc ca atare (cu puţină sare, mirodenii, verdeaţă, ulei nerafinat)

b. Se fierb, iar spre final se adaugă legume de sezon pentru a obţine o tocană – ceapă, morcov, ardei, roşie, rădăcină de ţelină, de pătrunjel. La servire se presoară cu verdeaţă şi ulei nerafinat.

c. Se adaugă la supe, ciorbe, după ce au fost fierte.

d. Supe-creme – fierte, adaugate legume şi pasate. Servite cu verdeaţă, ulei/ smântână.

Mazărea verde în sezon şi congelată în decursul anului:

a. se poate adăuga la supe

b. se poate fierbe la abur împreună cu morcov, cartof, se asezonează cu puţină sare, ulei, mirodenii.

***Gastrotehnia nucilor şi seminţelor***

Nuci, migdale, seminţe de floarea soarelui, de in, de dovleac, susan, etc. OMS menţionează, că nucile şi seminţele fac parte dintr-o alimentaţie sănătoasă. Bogate în proteine, nucile şi seminţele sunt surse de grăsimi nesaturate, care sunt preferabile grăsimilor saturate (se găsesc în carne grasă, unt, ulei de palmier şi cocos, smântână, caşcaval).

a. Se pot servi separat, după ce au fost spălate şi preferabil hidratate câteva ore sau în amestec cu fructe uscate (stafide, prune, mere, pere, curmale, caise etc.).

b. Se pot adăuga la salate de fructe sau de legume.

c. Seminţele de in măcinate sau întregi, hidratate câteva ore se pot adăuga la terciuri din cereale integrale, pentru aport de fibre solubile si insolubile, vitamine si minerale, inclusiv vitaminele din grupul B, magneziu si mangan, antioxidanți puternici, cum ar fi lignanii, acizi grasi Omega 3, acid alfa-linolenic.

***Gastrotehnia verdeţurilor şi mirodeniilor***

Pătrunjel, mărar, măcriș, spanac, salată, țelină (tulpini, frunze), ruccola, ceapă verde, basilic etc. Verdeţurile sunt o sursă foarte importantă de fier, vitamina C, potasiu, magneziu, calciu, antioxidanţi. Cele mai bune surse sunt legumele cu frunze verzi, precum broccoli, kale şi spanacul.

Spălate în apă curgătoare, ţinute 20 min. în apă cu bicarbonat de sodiu, clătite şi servite ca atare, împreună cu alte legume, sau tocate şi presurate la servire în supe, salate, felul II, cină.

***Gastrotehnia băuturilor***

OMS recomandă reducerea cantității de zahăr până la 10% din totalul de energie cu titlu de politică de stat, până la 5% cu titlu de recomandare. Reducerea consumului de zahăr mai puțin de 5% are beneficii suplimentare pentru sănătate Copiii au acces la apă potabilă îmbuteliată sau filtrată în instituţii/ grupe/ clase, educatorii/ profesorii încurajează copiii să bea apă pe parcursul zilei/ în timpul orelor.

O serie de băuturi nutritive fără adaos de zahăr rafinat:

Ceai din plante – cu adaos de lămîie;

Limonadă – apă, lămâie, opţional mentă;

Sucuri fresh – mono sau combinaţii de 1-2 fructe, servite ca atare sau diluate cu apă.

Pentru preparare – se folosesc fructe coapte, spălate, înlăturat coaja, seminţele şi codiţele după caz.

***Gastrotehnia produselor congelate***

Produsele congelate se folosesc preponderent în sezonul rece. Amestecurile de legume congelate se folosesc ca adaosuri la prepararea supelor, bucatelor din legume. Fructele congelate se pot folosi la prepararea băuturilor – ceaiuri, compoturi.

**VI. Cerințe privind materia primă**

1. Blocurile alimentare din cadrul instituțiilor de educație timpurie achiziţionează materie primă şi produse alimentare de la producători, depozite specializate în comercializarea angro a produselor alimentare în baza contractelor de livrare a produselor.
2. Cantitatea produselor alimentare şi materiei prime se confirmă prin factură de expediţie şi fiscală sau prin actul de achiziţie al produselor.
3. Calitatea produselor alimentare şi materiei prime se confirmă prin aviz sanitar, certificat veterinar şi cerificat de inofensivitate privind respectarea limitelor maxim admisibile (LMA) de reziduuri de pesticide și nitrați în producția alimentară de origine vegetală, după caz.
4. Blocurile alimentare din cadrul instituțiilor de educație timpurie au obligaţia să folosească materii prime, materii auxiliare, ingrediente, semifabricate, care să fie inofensive şi să corespundă actelor normative în vigoare.
5. Recepţionarea materiilor prime, a celor auxiliare şi a oricăror produse şi ingrediente alimentare în unitate se va face în condiţiile în care să se asigure trasabilitatea.
6. Se interzice recepționarea materiilor prime şi ingredientelor cu termenele de valabilitate expirate și neetichetate corespunzător în conformitate cu prevederile actelor normative în vigoare.
7. Materia primă şi ingredientele vor fi inspectate şi sortate anterior procesului de prelucrare termică sau preparare. La prepararea produselor alimentare se admit numai materii prime şi ingrediente curate şi inofensive.
8. Materia primă şi ingredientele perisabile se vor păstra în depozite, pe măsura capacităţii spaţiului de răcire, în condiţii care să prevină alterarea şi să le protejeze de contaminare. Aprovizionarea cu materii prime şi ingrediente se va face pe măsura necesităţilor, fără depozitarea unor cantităţi excesive.
9. Materia primă alimentară de origine animală refrigerată va fi depozitată la temperatura între +1°C şi +4°C. Alte materii prime alimentare care cer refrigerare, cum sînt legumele, fructele şi verdeţurile vor fi depozitate în intervalul de temperatura +2°C şi +6°C.
10. În depozite se va respecta principiul „Primul a intrat - primul a ieşit”.
11. Materia primă congelată care nu este folosită imediat va fi depozitată la temperatura de sau sub minus 18°C.
12. În cazul în care, pentru depozitarea materiilor prime perisabile şi neperisabile nu se poate asigura decît o singură încăpere, este obligatorie îndeplinirea următoarelor condiţii:

dotarea corespunzătoare cu rafturi, hambare sau recipiente pentru toate produsele neperisabile;

asigurarea unui spaţiu frigorific pentru produsele perisabile, cu compartiment separat pentru carne crudă, cu asigurarea temperaturii de 0°C şi +4°C;

asigurarea unei ventilaţii satisfăcătoare prin geamuri sau ochiuri cu rame şi plasă protectoare.

**VII. Estimarea fiziologo-igienică a alimentației**

În instituțiile pentru copii starea alimentației se apreciază prin metoda analizei meniurilor de repartiție și listei de acumulare a produselor alimentare. Pentru a efectua o analiză a alimentației reale a copiilor în instituțiile instructiv-educative se analizează meniurile de repartiție pentru -7-10 zile care se prelucrează statistic conform modelului prezentat în tabelul nr. 1.

**Tabelul nr.1**

**Cantitatea de produse alimentare consumate de un copil în grupele de creșă (g)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea produselor alimentare | Luna 06, 2015 | | | | | | | Total pentru 7 zile | Media zilnică |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Pîine de grîu | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 560 | 80 |
| Orez | 4,3 | 3 | - | 3 | 4,2 | 2,4 | 3 | 19,9 | 2,8 |
| Zahăr | 5,7 | 3 | 3,6 | 3 | 3 | 3,5 | 3 | 24,8 | 3,5 |
| Magiun de caise | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,6 | 2 | 8,6 | 1,2 |
| Cartofi | 9 | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6,9 | 9,9 |
| Ceapă | 1,5 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 11,5 | 1,6 |
| Roșii | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 66 | 9,4 |
| Sare | 1 | 0,4 | 1,0 | 0,3 | 0,3 | 1 | 1 | 5 | 0,7 |
| Făină de grîu | 1 | - | 6 | 1 | - | - | 6 | 14 | 2 |
| Biscuiți | 2,5 | 2,5 | - | 1,0 | 2,5 | 3,0 | 3 | 16 | 2,3 |
| Ulei de floarea soarelui | 1 | 1,3 | 1,2 | - | 1,0 | 0,7 | 1 | 6,2 | 0,9 |
| Lapte | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 210 | 30 |
| Paste făinoase | 2,7 | - | 3 | 3 | - | - | 3 | 11,7 | 1,7 |
| Crupe de grîu | 3 | 3 | - | - | - | - | 3 | 9 | 1,3 |
| Fasole | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 8 | 1,1 |
| Sfeclă roșie | - | 1,0 | - | - | - | - | 1,0 | 2 | 0,3 |
| Crupe de porumb | - | - | 6 | - | - | 3 | 3 | 12 | 1,7 |
| Ardei grași | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 | 1,3 |

***Notă:*** Media zilnică se calculează împărțind totalul produselor alimentare consumate pe parcursul a 7 zile la cifra 7.

Pentru a compara datele obținute (medii, zilnice) cu normele fiziologice de consum este necesar a clasifica produsele în grupe conform celor menționate în normele fiziologice. De exemplu, legume -14,8 (ceapă-1,6g-roșii-9,4g-fasole-1,1g-sfeclă-1,7g-ardei-1g). Similar se adună crupele și alte produse alimentare.

Următorul tabel nr. 2 se completează cu datele obținute și se apreciază îndeplinirea normelor fiziologice de consum.

**Tabelul nr. 2**

**Aprecierea zilnică a normelor fiziologice de consum de produse alimentare pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (creșe) cu regim de activitate de 9,5-10 ore, g**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea produselor alimentare | Normele fiziologice de consum, g | Cantitatea reală de produse alimentare,g | Devierea de la norma fiziologică de consum, ±g | Cota parte,% |
| 1. | Pîine de grîu | 55 | 80 | +25 | +145 |
| 2. | Pîine de secară | 25 | - | -25 | -100 |
| 3. | Făină de grîu | 16 | 2 | -14 | -85,5 |
| 4. | Crupe, paste făinoase | 20 | 4,7 | -15,3 | -75,5 |
| 5. | Cartofi | 120 | 9,9 | -11,1 | -92,5 |
| 6. | Legume | 180 | 14,8 | -165,2 | -91,7 |
| 7. | Fructe proaspete | 90 | - | -90 | -100 |
| 8. | Fructe uscate | 10 | - | -10 | -100 |
| 9. | Produse de cofetărie | 4 | 2,3 | -1,7 | -42,2 |
| 10. | Zahăr | 35 | 3,5 | -31,5 | -90 |
| 11. | Unt | 12 | - | -12 | -100 |
| 12. | Ulei de floarea soarelui | 5 | 0,9 | -4,1 | -80 |
| 13. | Ouă de găină | 0,25 | - | -0,25 | -100 |
| 14. | Lapte | 500 | 30 | -470 | -94 |
| 15. | Brînză | 40 | - | -40 | -100 |
| 16. | Carne | 60 | - | -60 | -100 |
| 17. | Pește | 20 | - | -20 | -100 |
| 18. | Smîntînă | 5 | - | -5 | -100 |
| 19. | Brînză tare | 3 | - | -3 | -100 |

***Notă:*** Normele produselor alimentare indicate în tabelul nr. 2 acoperă numai 75% din norma fiziologică de consum în instituția de educație timpurie, celelalte 25%-copiii trebuie să le primească la cină (acasă).

Model de analiză a datelor din tabelul nr. 2: Analiza datelor denotă, că timp de 7 zile copiii au fost lipsiți de 470 ml de lapte, 165 g de legume, 111g de cartofi, 31,5 g de zahăr ce constituie respectiv 90%, 92,6%, 92,5% și 90%, carnea, peștele și brînza fiind excluse în general. Toate produsele alimentare au fost consumate în cantități mai mici decît normele fiziologice de consum, iar pîinea în cantități mai mari.

Analiza meniurilor de repartiție în instituțiile pentru copii se efectuează de către personalul medical la fiecare 7-10 zile, lunar, trimestrial, anual și în dinamică prin examinarea listei de acumulare a produselor alimentare, fiind astfel posibilă analiza pentru 10, 20, 30 zile, atît pentru toți copiii, cît și pentru un copil (media lunară la un copil). Lista de acumulare completată în dinamică (lunar, trimestrial, anual) oferă posibilitatea de a analiza obiectiv asigurarea cu produse alimentare a copiilor instituționalizați conform normelor în vigoare (tabelul nr. 3).

**Tabelul nr. 3**

**Modul de completare a listei de acumulare a produselor alimentare în (denumirea instituției pentru copii) cu regim de activitate (se indică numărul de ore) pentru luna (se indică luna)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. d/o | Denumirea produselor alimentare | Consumul produselor alimentare pentru luna  (se indică luna),g | | | | | |
| Data | Totalul pentru 10 zile | Norma fiziologică de consum pentru 10 zile | Devierea de la norma fiziologică de consum± | Data | Totalul pentru 20 zile |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Continuarea tabelului

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Norma fiziologică de consum pentru 20 zile | Devierea de la norma fiziologică de consum± | Data | Total pentru o lună | Norma fiziologică de consum pentru o lună | Devierea de la norma fiziologică de consum± | Cantitatea consumată de un copil în medie/zi | Norma fiziologică de consum pentru o zi |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Continuarea tabelului

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Devierea de la norma fiziologică de consum± | Cantitatea de produse alimentare consumate de către copii într-o lună, kg | Norma pentru toți copiii  Pentru o lună, kg | Devierea de la norma fiziologică de consum± |
| 17 | 18 | 19 | 20 |

**Principiile de întocmire a listei de acumulare**

1. Lista de acumulare se completează de personalul medical, iar în lipsa lui de către directorul grădiniței.
2. Cantitatea de produse alimentare se calculează în grame pentru un copil, numai colonițele 18 și 19 din tabelul 3 se calculează în kg.
3. Consumul mediu zilnic de produse alimentare se calculează prin împărțirea cantității de produse consumate de un copil într-o lună la numărul de zile lucrătoare din luna respectivă.
4. Lucrătorul medical analizează consumul produselor alimentare trimestrial, anual completînd următorul tabel nr. 4:

**Tabelul nr. 4**

**Consumul lunar de către copii a produselor alimentare, g**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea produselor alimentare | Analiza consumului produselor alimentare | | | | | | | |
| ianuarie | | | | februarie | | | |
| Consumul | | Norma fiziologică de consum | | Consumul | | Norma fiziologică de consum | |
| Total/copii,kg | De un copil,g | Total/copii,kg | De un copil, g | Total/copii, kg | De un copil, g | Total/copii,kg | De un copil, g |

**Tabelul nr.5**

**Consumul trimestrial de către copii a produselor alimentare, g**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pentru trimestrul I al anului 20\_\_\_ | | | |  | | | | | | |
| Se indică luna | | | | Se indică luna | | | | | | |
| Consumul | | Norma fiziologică de consum | | | Consumul | | Norma fiziologică de consum | | Devierea de la norma fiziologică de consum | |
| Total/copii,kg | De un copil,g | Total/copii,kg | De un copil,g | | Total/copii,kg | De un copil,g | Total/copii,kg | De un copil,g | Total/copii,kg | De un copil,g |

1. Similar se completează tabelele pentru celelalte trimestre și cel anual. Datele lunare se vor completa din tabelul nr. 3, colonițele 15-18 și 19. Tabelul se prezintă către data de 10.01. a fiecărui an la CSP teritoriale de către personalul medical sau managerul instituției. CSP teritoriale după totalizarea datelor anual către data 02.02 prezintă rapoartele la CNSP.

În afară de analiza cantitativă, personalul medical trebuie să efectueze analiza aspectului calitativ al alimentației (proteine, lipide, glucide, valoarea energetică, vitamine și substanțe minerale).

Pentru aceasta este necesară folosirea tabelului nr.6.

**Tabelul nr.6**

**Model de prezentare a informației privind analiza aspectului calitativ al alimentației**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Produse alimentare | Masa medie zilnică pentru un copil,g | | Proteine,g | Inclusiv de origine animală,g | Lipide,g | Glucide,g | Elemente minerale | | Vitamine |
| Ca,mg | P, mg | C, mg |
| Brutto | Netto |
| 1. | Pîine de grîu | 80 | 80 | 5,36 | - | 0,56 | 40,24 | 16,0 | 78,4 | - |
| 2. | Orez | 2,8 | 2,7 | 0,2 | - | 0,05 | 1,7 | 1,8 | 8,9 | - |
| 3. | Zahăr | 3,5 | 3,5 | - | - | - | 3,5 | - | - | - |
| 4. | Magiun de caise | 1 | 1 | 0,005 | - | - | 0,7 | - | - | - |
| 5. | Cartofi | 10 | 7,2 | 0,1 | - | - | 1,4 | 0,7 | 4,2 | 1,4 |
| 6. | Ceapă | 1,6 | 1,3 | 0,02 | - | - | 0,1 | 0,4 | 0,8 | 0,1 |
| 7. | Roșii | 9,4 | 9,0 | 0,05 | - | - | 0,4 | 1,3 | 2,3 | 2,3 |
| 8. | Făină de grîu | 2 | 2 | 0,2 | - | 0,03 | 1,5 | 0,5 | 2,3 | - |
| 9. | Biscuiți | 2,3 | 2,3 | 0,2 | - | 0,23 | 0,6 | - | - | - |
| 10. | Ulei de floarea soarelui | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 11. | Lapte | 30 | 30 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1,4 | 36,3 | 27,3 | 0,3 |
| 12. | Paste făinoase | 1,7 | 1,7 | 0,2 | - | 0,02 | 1,3 | 0,4 | 2,0 | - |
| 13. | Crupe de grîu | 1,3 | 1,2 | 0,2 | - | 0,01 | 0,8 | - | 3,1 | - |
| 14. | Fasole | 1,1 | 1,0 | 0,2 | - | 0,02 | 0,5 | 1,5 | 5,4 | - |
| 15. | Crupe de porumb | 1,7 | 1,6 | 0,1 | - | 0,02 | 1,2 | 0,3 | 1,7 | - |
| 16. | Ardei grași | 1,3 | 1,0 | 0,01 | - | - | 0,06 | 0,08 | 0,2 | 0,3 |
|  | Total |  |  | 7,6 | 0,8 | 2,94 | 55,4 | 59,28 | 136,6 | 4,4 |

În acest tabel se indică cantitatea substanțelor nutritive care se calculează reieșind din cantitatea produselor eliberate de partea necomestibilă. Pondera părții necomestibile la unele produse alimentare este indicată în tabelul nr. 3, anexa nr. 1.

Cota micșorării volumului (greutății) produselor alimentare la prelucrarea lor este menționată în tabelul nr. 7.

**Tabelul nr. 7**

**Cota micșorării volumului (greutății) produselor la prelucrarea lor (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea produselor | Procentul de pierdere | | | |
| În timpul prelucrării reci | În timpul fierberii | În timpul înăbuşirii pe apă | În timpul coacerii |
| Carne de bovine | 20,2 | 38 | 40 |  |
| Bucate din carne mărunțită (pârjoale/ chiftele) |  |  | 15 | 19 |
| Carne de găină | 30 | 28 |  |  |
| Ficat | 3 |  | 28 |  |
| Pește | 43 | 18 |  |  |
| Brînzeturi | 4-6 |  |  |  |
| Brînză proaspătă | 1 |  |  |  |
| Cartofi | 28 | 3 |  |  |
| Morcov | 20 | 25 | 32 |  |
| Sfeclă | 20 |  |  |  |
| Castraveți cu coajă | 4 |  |  |  |
| Ceapă | 16 |  | 26 |  |
| Roșii | 5 |  |  |  |
| Varză | 20 |  |  |  |
| Dovlecei | 25 |  |  |  |
| Mere | 12 |  |  |  |

***Notă:*** Exemplu de calcul a greutății produselor alimentare la prelucrarea lor: pentru pregătirea prînzului (unui copil) au fost folosite 10g de cartofi, după curățare au rămas 7,2g de cartofi (10g constituie 100%, la prelucrarea lor procentul de pierdere, indicat în tabel, constituie 28%, calculînd raportul (10 înmulțit cu 28 și împărțit la 100) obținem 2,8g. Din 20g scădem 2,8g și obținem 7,2g.

Cantitatea trofinelor organice (proteinelor, lipidelor, glucidelor) se calculează pentru 100g din cantitatea comestibilă de produse alimentare.

De exemplu: 100g din cantitatea comestibilă de cartofi conțin 2 g de proteine, iar 7,2 g conțin 0,14 g (7,2 înmulțit cu 2 și împărțit la 100). Analogic se fac calculele pentru alte produse alimentare. Compoziția chimică a produselor alimentare (în 100g neto) sunt menționate în cărțile care includ "Compoziția chimică a produselor alimentare".

Aprecierea igienică a rației alimentare se va efectua comparînd datele obținute cu normele fiziologice. Astfel se va lua drept model tabelul nr. 8.

**Tabelul nr. 8**

**Modelul de estimare a rației zilnice a copiilor instituționalizați în creșe cu regimul de activitate 9,5-10 ore**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Substanțe nutritive | Proteine,g | Inclusiv de origine animală,g | Lipide,g | Glucide,g | Valoarea calorică | Ca,mg | P,mg | Vit C, mg |
| 1. | Norma fiziologică de consum | 40 | 28 | 40 | 159 | 1160 | 600 | 600 | 33 |
| 2. | Consumul real | 67 | 1 | 12 | 401,6 | 1972,4 | 275 | 1010 | 3,4 |
| 3. | Diferența de la norma fiziologică de consum | +27 | -27 | -28 | +242,6 | +812,4 | -325 | +410 | -29,6 |
| 4. | Cota, % | +67 | -96,4 | -70 | +252 | +70,0 | -54,2 | +68 | -90 |

***Notă:*** Din cele menționate în tabel, se poate afirma că în rația copiilor lipsesc 96,4% proteine de origine animală și 70% lipide, fapt ce se explică prin lipsa produselor de origine animală. Valoarea calorică a rației este mărită din cauza surplusului de glucide (252%). Din rație lipsesc 54,3% de calciu și 90% de vitamina C. Pentru determinarea definitivă a rației este necesar de calculat raportul dintre proteine, lipide și glucide, împărțind cifra cea mai mică la celelalte cifre. Astfel, raportul dintre proteine, lipide și glucide constituie în cazul nostru analizat1:0.2:33, norma fiziologică fiind de 1:1:3,5- (4). Contribuția proteinelor, lipidelor și glucidelor în valoarea calorică totală este de 13,5%, 5,5% și 81%, norma fiind de 15%, 30% și 55%. Deci, valoarea calorică este formată preponderent din glucide.

Calculul contribuției proteinelor în valoarea calorică totală se calculează în felul următor: valoarea calorică pentru copiii instituționalizați în creșe cu regimul de activitate 9-10,5 ore este de 1972,4kcal ceea ce constituie 100%. Pentru scindarea a 67g de proteine este necesară 268 kcal (67x4+268kcal). Deci calculele se vor face în felul următor: înmulțim 268kcal cu 100% și împărțim la 1972,4 kcal, ceea ce constituie 13,5%. Similar se calculează și contribuția lipidelor, glucidelor în valoarea calorică totală

Personalul medical efectuează calculul dînd o apreciere lunară a calității alimentației copiilor (cantitatea de proteine, lipide și glucide, etc), iar rezultatele le transcrie în lista de acumulare a produselor alimentare.

Personalul medical din instituția pentru copii trebuie să verifice în ce măsură cantitatea produselor alimentare introduse în cazan corespund meniului. La fel se verifică cantitatea bucatelor prin cantitatea bucatelor prin cîntărirea lor, motiv din care cazanele se marchează volumetric. Rezultatele controlului se notează în registrul de rebutare a bucatelor.

Personalul medical verifică completarea documentației blocului alimentar care este menționată în anexa nr. 6.

**VIII. Instruirea igienică și organizarea examenelor medicale la personalul care activează în blocurile alimentare din instituțiile pentru copii**

Conform Hotărîrii Medicului șef sanitar de Stat al RM nr. 2 din 01.08.2014 ”Cu privire la instruirea igienică a angajaților”, salariații instituțiilor instructiv-educative sunt instruiți la angajare la serviciu și o dată la 2 ani cu durata de 8 ore.

Salariații instituțiilor temporare de întremare a sănătății copiilor (taberele de odihnă, asociațiile de muncă, sanatoriile pentru copii etc.) vor fi instruiți la angajare la serviciu cu durata de 6 ore.

Programul de instruire igienică pentru angajații blocurilor alimentare (cantine) din cadrul instituțiilor pentru copii este menționat în tabelul nr. 9, iar pentru angajații instituțiilor de întremare a sănătății copiilor – tabelul nr.10

**Tabelul nr.9**

**Programul –tip de instruire igienică pentru angajații blocurilor alimentare (cantine) din cadrul instituțiilor pentru copii**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea temei | Durata, ore |
| 1. | Prevederile actelor normative privind organizarea și desfășurarea instruirii igienice a personalului din cadrul instituțiilor pentru copii (instituții de educație timpurie, învățămînt general). Scopul instruirii igienice. Prevederile actelor normative privind examenul medical al angajaților care activează în cadrul instituțiilor pentru copii. Măsurile de constrîngere administrativă aplicate persoanelor fizice și juridice pentru încălcările de ordin sanitaro-epidemiologic admise în activitatea instituțiilor pentru copii. | 1 |
| 2. | Bolile transmise, inclusiv provocate de produsele alimentare (BDA, botulism, toxiinfecții alimentare, otrăviri cu ciuperci, etc). factori de transmitere a infecțiilor, măsurile de profilaxie. | 2 |
| 3. | Bolile netransmisibile. Factorii de risc în apariția acestora. Promovarea modului sănătos de viață. Igiena personală a copiilor și a salariaților. Activitatea fizică. Regimul zilei. Alimentația sănătoasă. | 1 |
| 4. | Cerințe igienice față de amenajarea și întreținerea bucătăriilor și cantinelor instituțiilor pentru copii. Regimul de tratare a veselei, inventarului, utilajului tehnologic. Caracteristica produselor alimentare insalubre. Condițiile și termenii de realizare a produselor alimentare excesiv perisabile. Trierea produselor alimentare, bucatelor. Organizarea alimentației copiilor. | 2 |
| 5. | Normele fiziologice de alimentație. Aspecte igienice la alcătuirea meniului. Aspecte igienice ale tehnologiei preparării bucatelor. Bucatele și produsele alimentare interzise. Cerințe față de păstrarea vitaminelor. Cerințe față de realizarea și transportarea bucatelor. | 2 |

**Tabelul nr.10**

**Programul –tip de instruire igienică pentru angajații instituțiilor de întremare a sănătății copiilor (taberele de odihnă, asociațiile de muncă, sanatoriile de tip închis, etc.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea temei | Durata, ore |
| 1. | Prevederile actelor normative privind organizarea și desfășurarea instruirii igienice a personalului din cadrul instituțiilor pentru întremarea sănătății copiilor (taberele de odihnă, asociațiile de muncă, sanatoriile de tip închis, etc). Scopul instruirii igienice. Prevederile actelor normative privind examenul medical al angajaților care activează în cadrul instituțiilor pentru copii. Măsurile de constrîngere administrativă aplicate persoanelor fizice și juridice pentru încălcările de ordin sanitaro-epidemiologic admise în activitatea instituțiilor pentru copii. | 1 |
| 2. | Bolile transmise, inclusiv provocate de produsele alimentare (BDA, botulism, toxiinfecții alimentare, otrăviri cu ciuperci, etc) factori de transmitere a infecțiilor, măsurile de profilaxie. | 2 |
| 3. | Bolile netransmisibile. Factorii de risc în apariția acestora. Promovarea modului sănătos de viață. Igiena personală a copiilor și a salariaților. Activitatea fizică. Regimul zilei. Alimentația sănătoasă. | 1 |
| 4. | Cerințe igienice față de amenajarea și întreținerea taberelor de odihnă, încăperilor, piscinelor, inventarului, mobilei și terenului aferent. Organizarea alimentației copilor. Regimul zilei. Igiena personală a salariaților și copiilor. Măsurile de călire a organismului copiilor. | 2 |

Organizarea examenelor medicale a personalului din instituțiile pentru copii este menționată în tabelul nr. 11.

**Tabelul nr.11**

**Organizarea examenelor medicale a personalului din instituțiile pentru copii**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Categoriile de salariați | Periodicitatea examenelor medicale | Medici specialiști | Investigații de laborator și funcționale |
| 1. | Salariații instituțiilor instructiv-educative (școli internat, instituțiile de învățămînt primar\*\*, gimnazial și liceal, colegii, școli profesionale, etc) și salariații instituțiilor de învățămînt extrașcolar | o dată pe an | terapeut,  dermatolog la angajare în serviciu, ulterior terapeutul | sîngele la sifilis și frotiu la gonoree și la angajare la serviciu |
| 2. | Salariații instituțiilor de educație timpurie\*\*, școlilor internat | 2 ori pe an | terapeut, dermatolog la angajare în serviciu, ulterior de 2 ori pe an | sîngele la sifilis și frotiu la gonoree și la angajare la serviciu și ulterior de 2 ori pe an, investigații la helmintiaze-la angajare la serviciu, ulterior o dată pe an. Investigarea în vederea stabilirii portajului de germeni a infecțiilor intestinale la angajare la serviciu. |
| 3. | Salariații instituțiilor de întremare a sănătății copiilor (taberele de odihnă) | la angajare la serviciu | terapeut, dermatolog la angajare în serviciu, ulterior terapeutul | sîngele la sifilis și frotiu la gonoree și la angajare la serviciu. Investigarea în vederea stabilirii portajului de germeni a infecțiilor intestinale la angajare la serviciu, investigații la helmintiaze-la angajare la serviciu. |

***Notă:*** Extras din Ordinul MS nr. 255 din 15.11.1996 "Cu privire la organizarea obligatorie a examenului medical al salariaților din întreprinderile alimentare, instituțiile medicale, comunale și cele pentru copii".

\*\* Conform prevederilor Ordinului MS nr. 1491 din 29.12.2014 "Cu privire la măsurile de eficientizare a utilizării instalațiilor radiologice" radiografia pulmonară standard (digitală sau convențională) se efectuează la angajare, anual în cadrul examenelor medicale, conform indicațiilor medicale la personalul din instituțiile de educație antepreșcolară și de învățămînt preșcolar, personalului din instituțiile de învățămînt primar.

Personalul din cadrul blocurilor alimentare din instituțiile pentru copii va respecta următoarele:

1. Conducătorii instituțiilor de învățămînt general trebuie să asigure instruirea igienică corespunzătoare şi continuă a fiecărui manipulator de produse culinare în manipularea igienică a acestora şi în igiena personală, astfel încît manipulatorii să înţeleagă şi să conştientizeze precauţiile necesare pentru prevenirea contaminării produselor culinare. Instruirea igienică se va efectua în condiţiile stabilite de Ministerul Sănătăţii.
2. Toate persoanele care lucrează la manipularea, prepararea şi servirea produselor culinare sînt obligate să însuşească şi să perfecţioneze cunoştinţele în igiena produselor culinare şi igienă personală, necesare în activitatea lor, şi să susţină examene de minim sanitar la angajare şi periodic ulterior, nu mai rar decît o dată la doi ani, în condiţiile stabilite de Ministerul Sănătăţii.
3. Toate operaţiunile de manipulare, preparare, servire a produselor culinare vor fi executate numai de persoane care au fost supuse examenelor medicale la angajare şi periodic ulterior, în instituţiile medico-sanitare şi în condiţiile stabilite de Ministerul Sănătăţii.
4. Persoanele care lucrează la prepararea, manipularea şi servirea  produselor culinare sînt obligate:
5. să poarte în timpul lucrului, în funcţie de specificul locului de muncă şi în conformitate cu actele normative în vigoare, vestimentaţie de protecţie sanitară a produselor alimentare, albă sau de culoare deschisă, curată, care să acopere îmbrăcămintea personală şi părul capului şi să fie impermeabilă în părţile care vin în contact cu umezeala. Persoanele care execută operaţiuni de curăţare vor purta vestimentaţie de protecţie sanitară diferită de vestimentaţia de protecţie a produselor alimentare;
6. să nu intre în WC cu vestimentaţia sanitară de protecţie a produselor alimentare;

c) să-şi spele mîinile cu apă caldă curgătoare şi cu săpun înainte de începerea lucrului şi ori de cîte ori, în special după folosirea WC, este necesar în cursul activităţii şi la trecerea de la un proces la altul.

5. Personalul medical din instituțiile de învățămînt general are obligaţia să verifice zilnic starea de igienă individuală a personalului şi să depisteze persoanele care prezintă febră, diaree sau infecţii acute ale nasului, gîtului sau ale pielii, răni infectate pe suprafeţele corpului, care vin sau pot să vină în contact cu produsele alimentare. Aceste persoane, precum şi persoanele cunoscute ca purtătoare de germeni patogeni, care pot fi transmişi prin intermediul produselor alimentare, nu vor fi primite în unitate, decît cu avizul medical.

6. Toate persoanele care lucrează la manipularea, transportarea, prepararea şi servirea produselor culinare sînt obligate:

a) să se supună vaccinărilor în condiţiile stabilite de Ministerul Sănătăţii;

b) să raporteze imediat conducerii instituției, lucrătorului medical despre prezința febrei, diareii sau infecţiei acute ale nasului, gîtului sau ale pielii, rănilor infectate pe suprafeţele corpului, care vin sau pot să vină în contact cu produsele alimentare sau că au fost depistate ca purtătoare de germeni patogeni.

7. Persoanele angajate în zona de manipulare a produselor culinare trebuie să-şi spele mîinile frecvent şi minuţios cu săpun sau alte preparate adecvate de curăţare sub jet de apă caldă curgătoare pe durata aflării la serviciu. Mîinile vor fi spălate întotdeauna înainte de începerea lucrului, imediat după WC, după manipularea materialului contaminat şi ori de cîte ori este necesar.  
 8. Persoanele care s-au tăiat ori s-au rănit nu vor continua să manipuleze produsele alimentare sau suprafeţele care vin în contact cu produsele alimentare pînă cînd leziunea nu va fi complet protejată prin acoperirea ei cu materiale bine închise, impermeabile pentru apă, şi care sînt remarcabile prin culoare.

9. Persoanele angajate în zonele de manipulare a produselor alimentare sînt obligate să menţină un grad înalt de curăţenie personală pe toată perioada serviciului, să poarte vestimentaţie sanitară de protecţie care să acopere inclusiv capul şi picioarele. Articolele vestimentaţiei trebuie să fie uşor de curăţat (cu excepţia  celor de unică folosinţă), să se păstreze în locuri speciale. 

**IX. Organizarea regimului alimentar de cruțare**

**A) Copii cu maladii ale ficatului și căilor biliare**

Pentru copiii cu maladii ale ficatului și căilor biliare se pregătesc bucate fierte sau fierte în aburi. Prăjirea bucatelor este exclusă. Din rații se exclud bucatele ce conțin substanțe extractive și etero-uleioase: usturoi, măcriș, ridiche, produse afumate, supe din carne, pește și ciuperci, sosuri și conserve. Din rație sunt omise, de asemenea, grăsimea de ovine, porcine și gîște, care se asimilează anevoios din cauza fierii biliare excretată episodic, pîinea de secară, mazărea și leguminoasele, deoarece acestea duc la meteorism. În rație vor fi incluse produsele cu acțiune lipotropă: brînza, carnea (fileu de curcan, găină și iepure) și peștele negras, terciurile din ovăz, hrișcă. Ouăle se includ conform normelor fiziologice de consum, deoarece la copiii preșcolari nu se atestă dereglări ale metabolismului colesterolului. Se folosesc numai lipide ușor asimilabile, în proporție de 2/3-unt și 1/3-ulei. Rația alimentară mai prevede și consumul frecvent al fructelor și legumelor care conțin vitamine, minerale și celuloză. Din produsele de cofetărie se recomandă magiunul. Pîinea trebuie să fie uscată sau transformată în pesmeți, biscuiți fără adaosuri de grăsimi. Supele se fierb din fierturi de fructe, legume sau lapte. Carnea și peștele se servesc în stare fiartă sau în formă de pîrjoale, sufleu, etc., pregătite în aburi. La garnitură se folosesc cartofi fierți și legume în stare proaspătă, fierte sau coapte. Se admit terciuri din crupe.

**B) Copii supraponderali**

Obezitatea sau excesul de masă corporală la preșcolari apare din cauza alimentației incorecte, folosirea bucatelor cu o mare valoare calorică sau numai a glucidelor (mai frecvent). Meniul care corespunde vîrstei copiilor, contribuie la dispariția obezității. În cazul cînd meniul menționat nu conduce la micșorarea masei corpului, atunci se recomandă de a limita glucidele ușor asimilabile și lipidele cu temperatura scăzută de topire. Conținutul de proteine va corespunde normelor fiziologice de consum. Respectiv, cantitatea de lipide raportată la gradul de sporire a masei corpului se micșorează cu 15-30% și glucide cu 25-30% în comparație cu normele fiziologice de consum. De regulă se folosesc uleiurile vegetale.

Din rație sunt excluse zahărul, dulciurile, produsele de cofetărie și pastele făinoase, grișul, sucurile conservate cu zahăr. Copilul trebuie deprins să mănînce fără ca bucatele să fie îndulcite. Consumul legumelor fructelor și pomușoarelor în rația acestor copii nu se limitează. În schimb sunt contraindicate bulionul din carne, peștele și pastele făinoase. Dulciurile se înlocuiesc cu fructele, dar nu cu sucurile conservate, care conțin mari cantități de zahăr. Se recomandă consumul a 60g pîine de secară pe zi, carnea și peștele negras se consumă conform normelor fiziologice de consum, supele 50% din normele fiziologice de consum, cartofii 2/3 din norma fiziologică de consum, la produsele lactate nu exiată limite, predilecție dîndu-se brînzei degresate.

**C) Copii cu maladii alergice**

În rația copiilor cu maladii alergice trebuie limitată folosirea ouălor, peștelui, citricelor, bulionului de carne, deoarece aceste produse conduc la apariția alergiilor. Alimentația acestor copii se aseamănă cu a celor bolnavi de maladii ale ficatului și căilor biliare.

**D) Copii convalescenți**

Alimentația copiilor convalescenți nu diferă de alimentația copiilor sănătoși. cantitatea de proteine, mai ales, acelor de origine animală și de ulei vegetal (15-25% din cantitatea totală de lipide) trebuie adusă în conformitate cu normele fiziologice de consum. La acești copii se atestă frecvent micșorarea poftei de mîncare motiv pentru care nu trebuie consumate în exces zahăr, produse de cofetărie. Pentru ei se recomandă sucuri din fructe, legume, fierturi de legume.

Meniurile model pentru alimentația de cruțare a copiilor sunt menționate în anexa nr. 4.

**X. Norme sanitare privind organizarea alimentației și întreținerea blocurilor alimentare**

1. Funcţionarea şi întreţinerea blocului alimentar din instituțiile pentru copii trebuie să corespundă prevederilor Hotărârii Guvernului Republicii Moldova cu privire la prestarea serviciilor de alimentaţie publică, nr. 1209 din 08 noiembrie 2007 (Monitorul Oficial, 2007, nr. 180-183, art.1281) și Hotărîrii Guvernului Republicii Moldova pentru aprobarea Regulilor generale de igienă a produselor alimentare, nr. 412 din 25 mai 2010 (Monitorul Oficial, 2010, nr. 83-84, art. 484).
2. În instituțiile de învățămînt general alimentația copiilor este organizată în cantină, iar în instituțiile de educație timpurie alimentaţia copiilor este organizată în grupe. Livrarea bucatelor în grupe pentru instituțiile de educație timpurie de la blocul alimentar se efectuează în recipiente închise etichetate şi marcate. Marcajul trebuie să includă identitatea de grup şi felul de bucate (primul, al doilea, al treilea).
3. În instituțiile de educație timpurie pentru spălarea veselei de grup bufetul este dotat cu 2 căzi conectate la apă caldă şi rece. La aprovizionarea cu apă decentralizată bufetul este asigurat cu volumul de apă necesar capacităţii de spălat a vaselor.
4. În instituțiile de învățămînt primar, gimnazial și liceal, tabere de odihnă, școli profesionale, școli internat blocul blocul alimentar trebuie dotat cu 5 căzi pentru spălarea veselei și tacîmurilor, indiferent de prezența mașinei de spălat vesela.
5. Se permite instalarea unei maşini de spălat vase în bufetul din încăperile de grup a instituțiilor de educație timpurie și spălătoria pentru vase a instituțiilor de învățămînt primar, gimnazial și liceal, tabere de odihnă, școli profesionale, școli internat.
6. Vesela de masă din instituțiile de învățămînt general trebuie să fie din faianţă, porţelan sau inox. Fiecare grupă din instituțiile de educație timpurie trebuie să dispună de 2 seturi de veselă conform numărului de copii, care se păstrează în bufet. Educatorii şi ajutorii de educatori au veselă şi tacîmuri separate de ale copiilor şi marcate. Se interzice utilizarea veselei ştirbite, de plastic, de aluminiu, de ceramică şi de sticlă.
7. În bufetul din grupă se instalează un dulap termic sau un vas pentru dezinfectarea veselei în caz de înregistrare a bolilor infecţioase.
8. Pentru colectarea resturilor se folosesc vase speciale, care se curăţă şi se spală cu o soluţie de detergenţi, apoi se clătesc cu apă caldă şi se usucă.
9. Blocul alimentar din cadrul şcolii - grădiniţe trebuie să asigure alimentaţia copiilor de vîrstă preşcolară şi a elevilor.
10. Mesele de prelucrare a produselor crude și de prelucrare termică trebuie să fie din material rezistent, inofensiv pentru sănătatea omului care poate fi uşor supuse prelucrării umede, curăţare, dezinfectare (inox, fier zincat, etc) şi permise pentru contact cu produsele alimentare avînd suprafeţe netede şi colţuri rotunjite. Pentru porţionarea aluatului trebuie să fie folosite suprafeţe de lemn.
11. Pentru prelucrarea cărnii, peştelui, legumelor şi altor produse se foloseşte ustensile de tranșare (nu mai puţin de 2 complete) din material rezistent, inofensiv pentru sănătatea omului care poate fi uşor supus prelucrării umede, curăţare, dezinfectare cu suprafaţă netedă şi permis pentru contact cu produsele alimentare. Ustensilele de tranşare trebuie marcate vizibil: „CC” (carne crudă), „CF” (carne fiartă), „PC” (peşte crud), „PF” (peşte fiert), „LF” (legume fierte), „LC” (legume crude), „Gastronomie”, „Scrumbie”, „Pîine”.
12. Vesela de bucătărie, mesele, inventarul trebuie să fie marcat şi utilizat conform destinaţiei. Pentru fierberea laptelui este prevăzută veselă separată de cea pentru fierberea compotului sau altor băuturi.
13. Numărul veselei şi seturilor de bucătărie, utilizate în acelaşi timp, trebuie să corespundă numărului de copii din grup conform listei, iar pentru instituțiile de învățămînt primar, gimnazial, liceal, tabere de odihnă, școli profesionale trebuie să dispună de 2 seturi de veselă și tacîmuri. Personalul trebuie să aibă veselă şi seturi de bucătărie separat.
14. Resturile alimentare se colectează în căldări cu capace. Evacuarea resturilor alimentare de la blocul alimentar se face după repartizarea bucatelor. După evacuarea lor se curăţă, se spală zilnic cu produse biodistructive, se clătesc cu apă caldă şi se usucă.
15. Toată vesela blocului alimentar se păstrează pe poliţe speciale şi suporturi, iar ustensilele de tranşare – în dulapuri. Toate vasele sunt marcate şi se utilizează conform destinaţiei.
16. Pentru a preveni boala filantă a pîinii, locurile de păstrare se curăţă de fărîmituri şi se şterg bine cu soluţie de acid acetic de 1% (o dată în săptămînă).
17. În alimentaţia copiilor se respectă următoarele principii:
    1. asigurarea unei diversităţi alimentare, ceea ce înseamnă consumul pe parcursul unei zile a alimentelor din toate grupele şi subgrupele alimentare;
    2. asigurarea unei proporţionalităţi între grupele si subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte şi produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conţinut crescut de grăsimi şi adaus de zahăr;
    3. consumul moderat al unor produse alimentare, adică alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate şi de zahăr adăugat;
    4. se interzice încălzirea bucatelor gata.
18. Lista copiilor cu diete speciale se acroşează la blocul alimentar, în cabinetul medical. Educatorii înscriu lista copiilor cu dietă specială şi lista produselor interzise în „Registrul educatorului” la compartimentul destinat.
19. În scopul profilaxiei deficitului de micronutrienţi (vitamine şi săruri minerale) în alimentaţia copiilor se folosesc produse fortificate cu micronutrienţi.
20. Pentru alimentaţia copiilor bucatele sunt pregătite şi realizate în aceeaşi zi.
21. Pentru asigurarea unei continuităţi a alimentaţiei echilibrate şi raționale în familie, părinţii copiilor sunt informaţi zilnic despre alimentaţia din instituțiile de educație timpurie cu acroşarea meniului în vestiarele grupelor.
22. Blocul alimentar are ieşire pe teren în zona de gospodărie. Depozitele şi camera frigorifică sunt amplasate în apropierea bucătăriei sau blocului alimentar.
23. Depozitele nu se amplasează sub spălătorii, camere de duş şi instalaţii sanitare, precum şi încăperile de producere cu rampă.
24. Pentru blocul alimentar care activează pe bază de materie primă se recomandă următorul set de încăperi: bucătăria (secţia caldă, secţia rece cu sector de distribuire a bucatelor), secţie de prelucrare preliminară carne-peşte, secţie de preparare preliminară a legumelor, spălătoria pentru vesela de bucătărie, spălătorie pentru vesela de masă (cu excepția instituțiilor de educație timpurie), depozit pentru produse de băcănie şi friabile, depozit pentru legume, cămară cu utilaj frigorific pentru produsele uşor alterabile, debarcader.
25. Pentru blocul alimentar care activează pe bază de semifabricate se recomandă următorul set de încăperi: debarcader, bucătăria (secţia caldă, secţia rece cu sector pentru distribuirea bucatelor), depozit/încăpere pentru produsele friabile, cămară cu utilaj frigorific pentru produsele uşor alterabile, spălătoria pentru vesela de bucătărie, spălătorie pentru vesela de masă (cu excepția instituțiilor de educație timpurie).
26. Blocurile alimentare ce activează pe bază de semifabricate trebuie să fie asigurate cu legume spălate şi/sau curăţate, semipreparate din carne şi peşte avînd un grad înalt de pregătire.
27. În bucătărie se permite separarea funcţională în zone pentru procesarea legumelor, cărnii şi peştelui, pregătirea şi distribuirea bucatelor cu condiţia asigurării respectării normelor sanitare în cadrul procesului tehnologic de gătit. Zonele funcţionale sunt separate, delimitate clar, menţinute în curăţenie şi amplasate în corespundere cu procesul tehnologic.
28. Bucătăria, secţiile de preparare preliminară a legumelor, cărnii şi peştelui, spălătoria pentru veselă sunt separate, unde nu se admit alte operaţiuni decît cele prevăzute după destinaţie.
29. Curăţenia şi dezinfecția în blocurile alimentare se efectuează zilnic, la începerea programului de lucru, după fiecare distribuire de alimente, la sfărşitul zilei de lucru şi ori de căte ori este nevoie. Curăţenia generală se efectuează săptămânal.
30. Produsele biodistructive folosite pentru dezinfecţia blocului alimentar, veselei, recipientelor, tacâmurilor și ustensilelor de bucătărie se utilizează respectând concentraţiile şi timpul de contact, conform recomandărilor producătorului şi trebuie să fie avizate de Ministerul Sănătăţii.
31. Ustensilele şi materialele folosite la efectuarea curăţeniei şi dezinfecţiei se spală şi se dezinfectează după fiecare utilizare și se păstrează în spaţii special amenajate. Materiale necesare: mături, găleţi (culori diferite), mopuri (culori diferite), detergenţi, dezinfectanţi, lavete de culori diferite, perii, saci menaj, mănuşi de protecţie.
32. **Curăţenia şi dezinfecţia în sala de mese**:

– Se efectuează de personalul responsabil pentru această operaţiune;

– Se efectuează după fiecare servire a mesei (mic dejun, prânz, cină) sau la nevoie;

– Se deschide geamul, se mătură umed pavimentul;

– Se spală cu apă caldă şi detergent pavimentul, apoi se clăteşte;

– Zilnic la sfărşitul programului se spală şi se dezinfectează pavimentul, pervazurile;

– Săptămînal se spală cu detergent şi se dezinfectează uşile, geamurile, pereţii;

– Lunar se spală cu detergent plafoanele şi corpurile de iluminat;

– Se interzice folosirea sălii de mese pentru alte activităţi (artistice, didactice, meditaţii);

– Se interzice aşezarea scaunelor pe mese în timpul efectuării curăţeniei.

2. **Curăţenia şi dezinfecţia în bucătărie:**

– Se șterg şi se dezinfectează mesele de lucru înaintea începerii activităţii;

– Suprafeţele de lucru care vin în contact cu alimentele se vor clăti;

– Se vor spăla şi dezinfecta după fiecare utilizare ustensilele şi aparatura din bucătărie;

– Zilnic, la sfârşitul programului, se curaţă şi se dezinfectează mesele de lucru, faianţa, chiuvetele, pervazurile, pavimentul;

– Săptămînal se spală cu detergent, iar lunar se dezinfectează uşile, geamurile, pereţii;

– Lunar se spală cu detergent plafoanele şi corpurile de iluminat.

**2.1. Curăţarea şi spălarea veselei:**

a) înlăturarea rămășițelor de bucate din veselă cu o perie sau lopățică de lemn într-un vas marcat, special destinat pentru deșeuri alimentare;

b) spălarea cu apă la temperatura nu mai mică de 40ºC, în care s-au introdus detergenți (chivetaI);

c) în chiuveta a II-a spălarea se face la aceeași temperatură, dar cu adaos de detergenți în cantitate de 2 ori mai mică decît în chiuveta I;

d) clătirea veselei întroduse în plase metalice cu mînere cu apă fierbinte curgătoare la temperatura de 65ºC, sau cu ajutorul unui furtun flexibil;

e) uscarea veselei în plase metalice.

**2.2**. **Spălarea cănilor și tacîmurilor se face în 2 chiuvete în felul următor:**

1)spălarea în apă nu mai mică de 40 ºC unde se adaugă detergenți permiși;

2) clătirea în apă curgătoare cu temperature nu mai joasă de 65 ºC. După aceasta tacîmurile curate se opăresc cu apă clocotindă și se usucă la aer.

La sfărșitul zilei de lucru toată vesela, tacîmurile se dezinfectează fiind introduce într-un vas cu soluție de produs biodistructiv.

**3. Curaţenia şi dezinfecţia în spaţiile de păstrare a alimentelor**

**3.1. Curăţenia şi dezinfecţia în magazia de alimente:**

– Se curăţă şi se dezinfectează rafturile şi gratarele pentru alimente;

– Se spală şi se dezinfectează pavimentul;

– Săptămânal se spală cu detergent şi se dezinfectează uşile, geamurile, pereţii;

– Lunar se spală cu detergent plafoanele şi corpurile de iluminat;

– Produsele alimentare se aşează separate pe sortimente, distanţate, astfel încât să

se asigure o bună ventilaţie şi accesul persoanelor autorizate care le manipulează;

– Produsele alimentare în ambalaje murdare, degradate sau care nu corespund normelor sanitare nu se introduc în magazie.

**3.2. Curăţarea şi dezinfecţia agregatelor frigorifice:**

– Frigiderele se curăţă şi se dezinfectează săptămânal sau la nevoie;

– Congelatoarele se curăţă şi se dezinfectează la 10 - 20 zile sau când se depune

zăpada în interior deoarece scade eficienţa de refrigerare, respectiv congelare;

– Agregatele se scot mai întâi din priză;

– Alimentele existente se pun într-un alt frigider (congelator) funcţional;

– Se dezgheaţă, se spală cu apă caldă şi detergent;

– Se dezinfectează, se clătesc, se sterg, apoi se reconectează la reţea;

– Se reintroduc alimentele când temperatura din frigider ajunge la 4-8 ºC

sau la –18ºC, în cazul congelatoarelor;

**4. Curăţenia şi dezinfecţia în anexele social - sanitare**

**4.1. Curăţenia şi dezinfecţia în vestiare, grupuri sanitare:**

– Se efectuează de personalul responsabil pentru această operaţiune;

– Zilnic se spală cu apă caldă şi detergent toate suprafeţele, uşile, pereţii chiuveta,

vasul de toaletă și se dezinfectează;

– Se îndepartează deşeurile, se spală şi dezinfectează recipientul de colectare, se

înlocuieste sacul;

– Se spală cu apă caldă si detergent pavimentul și se dezinfectează.

– Grupurile sanitare vor fi întreţinute în perfectă stare de funcţionare şi vor fi dotate cu hârtie igienică, săpun şi prosoape de unică utilizare.

– La curăţenia şi dezinfecţia grupurilor sanitare şi în vestiare se folosesc lavete,

mopuri şi găleţi altele decît cele din bucătărie.

**XI. Anexe**

**Anexa 1**

**Normele fiziologice de trofine organice (proteine, lipide, glucide, etc.) și sortimentul de produse alimentare de consum zilnic pentru un copil in instituțiile pentru copii și adolescenți**

**Tabelul nr. 1**

**Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți (g)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. d/o | Denumirea produselor alimentare | Creșă | | Grădiniță | | Școli internat | | Școli profesionale | | Tabere de odihnă și întremare |
| cu regim de activitate | | | |
| 9,5-10 ore | 12-24 ore | 9,5-10 ore | 12-24 ore | 3-7 ani | 7-18 ani | 24 ore | 6-8 ore | 24 ore |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. | Pîine de grîu, pîine de grîu integrală\* | 55 | 60 | 60 | 80 | 80 | 175 | 200 | 150 | 200 |
| 2. | Pîine de secară\* | 25 | 30 | 40 | 50 | 50 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 3. | Făină de grîu, făină de grîu integrală | 16 | 16 | 20 | 25 | 35 | 35 | 50 | 15 | 10 |
| 4. | Crupe și alte derivate a cerealelor integrale | 30 | 40 | 35 | 45 | 45 | 75 | 80 | 60 | 65 |
| 5. | Paste făinoase | 6 | 8 | 9 | 12 | 12 | 15 | 20 | 15 | 15 |
| 6. | Cartofi | 120 | 150 | 190 | 220 | 300 | 470 | 300 | 210 | 350 |
| 7. | Legume | 180 | 220 | 200 | 250 | 350 | 450 | 350 | 250 | 400 |
| 8. | Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc) | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5,5 | 10 |
| 9. | Fructe proaspete | 90 | 130 | 60 | 150 | 260 | 250 | 85 | 60 | 100 |
| 10. | Fructe uscate | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 |
| 11. | Produse de cofetărie | 4 | 7 | 10 | 10 | 25 | 25 | - | - | - |
| 12. | Zahăr, zahăr brut nerafinat\*\* | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 70 | 75 | 40 | 70 |
| 13. | Unt fără grăsimi vegetale | 12 | 17 | 20 | 23 | 35 | 50 | 25 | 25 | 45 |
| 14. | Ulei | 7,5 | 10 | 9 | 12 | 12 | 18 | 15 | 10 | 15 |
| 15. | Ouă | 0,25 (15) | 0,5 (30) | 0,5 (30) | 0,5 (30) | 1 (60) | 1 (60) | 0,7 (42) | 0,5 (30) | 1 (60) |
| 16. | Lapte și produse lactate acide lichide\*\*\* | 500 | 600 | 420 | 500 | 500 | 500 | 300 | 100 | 500 |
| 17. | Brînză semigrasă  (pînă la 5%) | 40 | 50 | 40 | 40 | 50 | 70 | 60 | 35 | 40 |
| 18. | Brînză tare | 3 | 3 | 5 | 5 | 10 | 12 | 15 | 10 | 10 |
| 19. | Carne\*\*\*\* | 60 | 85 | 100 | 100 | 95 | 100 | 160 | 130 | 160 |
| 20. | Pește | 20 | 25 | 45 | 50 | 60 | 110 | 70 | 60 | 60 |
| 21. | Smîntînă (grăsimea pînă la 15%) | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 |
| 22. | Ceai, fitoceai | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 |
| 23. | Sare iodată | 1,6 | 2 | 1,6 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3,6 |
| 24. | Drojdie | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |

Notă: \* Pîinea se va servi după 6-8 ore după pregătirea ei.

\*\* Cantitatea de zahăr poate fi redusă pînă la 5% din valoarea calorică zilnică.

\*\*\*Cantitatea produselor acido- lactice va constitui 135-150 ml pentru copiii cu vîrsta de 1-3 ani și 150-180 ml pentru copiii de cealalte grupe de vîrstă.

\*\*\*\* Se recomandă carne de vită; carne de viţel; carne degrasată de porc şi oaie; carne de pasăre refrigerată (găină, curcan); carne de iepure nu mai joasă de categoria I și calitate superioară.

**Tabelul nr.2**

**Produse alimentare ce pot fi înlocuite reciproc conform echivalentului fiziologic**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. d/o | Denumirea produselor înlocuite | Greutatea, kg | Produse cu care se înlocuiesc | Greutatea, kg |
| 1. | Carne (de bovine) | 1 | Pește proaspăt | 1,5 |
| 2. | Carne (de bovine) | 1 | Fileu din pește negras | 1 |
| 3. | Carne (de bovine) | 1 | Fileu din pește gras | 0,75 |
| 4. | Lapte | 1 | Chefir, iaurt natural fără zahăr, lapte acru | 1,0 |
| 5. | Brânză proaspătă 9% | 1 | Brînză tare tare 40-50% | 0,5 |
| 6. | Brînză tare 40-50% | 1 | Brânză proaspătă 18% | 1,5 |
| 7. | Brînză tare 40-50% | 1 | Brânză proaspătă 9% | 2 |
| 8. | Smântână | 1 | Unt | 0,33 |
| 9. | Păstăioase | 1 | Crupe de hrișcă | 1 |

**Notă**: Înlocuirea produselor se permite doar cu titlu de excepție

**Tabelul nr. 3**

**Tabel de înlocuire a unor produse alimentare**

|  |  |
| --- | --- |
| **În loc de:** | **Se recomandă:** |
| Pîine albă | Pîine din făină integrală pe maia sau cu hamei (fără drojdie) din comerţ |
| Paste, macaroane, tăiţei din făină albă | Paste din făină integrală cu ulei sau unt, cu sos de roșii sau cu brânză |
| Ulei rafinat | Ulei nerafinat (de floarea soarelui, ulei de porumb, ulei de măsline etc.) |
| Terci/ paste/ hrișcă pe lapte cu unt şi zahăr | Terci pe apă, din boabe întregi sau crupe integrale, cu sau fără legume (ceapă, morcov), cu mirodenii\*, cu ulei nerafinat sau unt adăugat la servire. |
| Zeamă şi borşuri cu carne | Supe şi borşuri din diverse combinații de legume de sezon și/sau congelate, inclusiv cu păstăi, mazăre congelată, crucifere (conopidă, broccoli)  Supe și ciorbe din legume cu adaos de leguminoase (mazare, fasole, linte, năut)  Supe de legume cu adaos de crupe integrale (mei, orz) sau paste integrale  Supe de legume cu paste integrale  Mirodenii\* adăugate la fierbere; ulei şi verdeață adăugate la servire. |
| Chifle din făină rafinată cu zahăr, biscuiți | Copturi din făină integrală, opțional presărate cu semincioare (mac, susan etc.) și/sau mirodeni (scorțișoară, turmeric etc.) |
| Fructe proaspete feliate sau întregi, fructe uscate (prune fără fum, mere, pere, stafide, curmale, caise, smochine), nuci, semincioare de floarea soarelui |
| Bomboane naturale din nuci mărunţite + fructe uscate + suc proaspăt de fructe + fulgi de ovăz + fulgi de cocos + semințe de susan |
| Ceai cu zahăr | Ceai de ierburi (mono sau mix de 2-3 plante) cu lămîie (tei, pătlagină, măceş, melisa, salcâm, gălbenele, cimbrișor, sovârv etc.) |
| Lapte cu cacao și zahăr | Produse lactoacide: lapte acru, lactalux, bioton etc. |
| Sucuri | Apă plată  Sucuri de fructe şi legume proaspăt stoarse (fresh)  Limonadă: apă plată cu lămâie  Morsă (pomușoare și/ sau fructe de sezon sau congelate, apă, adaos mic de lămâie)  Lapte de nuci şi seminţe (hidratate, mărunțite în blender şi amestecate cu apă şi miere de albine). |
| Peltea (kiseli), jeleu, lapte cu cacao și zahăr, |
| Varză | Conopidă, broccoli, varză de mare |

\* Mirodenii – sporesc calitățile gustative și aroma bucatelor și contribuie la o mai bună digestie, au un conținut mai ridicat de antioxidanți decât fructele și legumele: frunze de dafin, mărar, pătrunjel, leuștean, busuioc, cimbru, oregano, magheran, rozmarin, șofran (turmeric, curcuma) paprica (ardei dulce uscat măcinat).

**Tabelul nr. 4**

**Partea necomestibilă a unor produse alimentare care se înlătură în procesul prelucrării culinare preliminare (față de masa brută), %**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. d/o | Produse alimentare | Partea necomestibilă, % |
| **Legume, culturi păstăioase** | | |
| 1. | Ardei grași | 25 |
| 2. | Dovleac | 30 |
| 3. | Cartofi | 28 |
| 4. | Castraveți | 7 |
| 5. | Ceapă verde | 20 |
| 6. | Ceapă | 16 |
| 7. | Dovlecei | 25 |
| 8. | Fasole, păstăi | 10 |
| 9. | Mărar | 26 |
| 10. | Morcov | 20 |
| 11. | Tomate | 5 |
| 12. | Pătrunjel (frunze) | 20 |
| 13. | Pătrunjel (rădăcini) | 25 |
| 14. | Salată | 20 |
| 15. | Sfeclă | 20 |
| 16. | Varză | 20 |
| 17. | Vinete | 10 |
| **Fructe** | | |
| 1. | Caise | 14 |
| 2. | Cireșe | 15 |
| 3. | Gutuie | 28 |
| 4. | Lămîie | 40 |
| 5. | Mandarine | 26 |
| 6. | Mere | 12 |
| 7. | Pere | 10 |
| 8. | Persici | 20 |
| 9. | Portocale | 30 |
| 10. | Prune | 10 |
| 11. | Vișine | 15 |
| **Carne, derivatele ei** | | |
| 1. | Carne de bovine, calitatea I | 25 |
| 2. | Carne de iepure, calitatea I | 27 |
| 3. | Ficat | 3 |
| 4. | Inimă | 9 |
| **Carne de pasăre și ouă de găină** | | |
| 1. | Carne de curcan, calitatea I | 23 |
| 2. | Carne de găină, calitatea I | 25 |
| 3. | Ouă de găină | 13 |
|  | **Pește** | 50 |
|  | **Brînză tare** | 3 |

**Tabelul nr. 5**

**Cantitatea de trofine organice și valoarea calorică zilnică necesară copiilor**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vîrstă, ani | Sexul | Energie, kcal | Proteine, g | | Lipide, g | Glucide, g |
| Total | animală |
| 1-3 | M, F | 1540 | 53 | 37 | 53 | 212 |
| 4-6 | M, F | 1970 | 68 | 48 | 68 | 272 |
| 7-10 | M, F | 2350 | 77 | 46 | 79 | 375 |
| 11-13 | M | 2750 | 90 | 54 | 92 | 390 |
| 11-13 | F | 2500 | 82 | 49 | 84 | 355 |
| 14-17 | M | 3000 | 100 | 59 | 100 | 425 |
| 14-17 | F | 2600 | 90 | 54 | 90 | 360 |

* Notă: Cantitatea totală de grăsimi de origine animală constituie pentru copiii cu vîrsta de 1-10 ani 75% din valoarea calorică, iar pentru vista de 11-17 ani-70% din valoarea calorică.
* Cota valorii calorice a proteinelor, lipidelor și glucidelor din valoarea calorică nictemerală a rației trebuie să constituie, respectiv 15; 30; 55%.

**Tabelul nr. 6**

**Norma valorii energetice și cantităților de nutrienți a dejunurilor și prînzurilor în instituțiile de învățămînt primar, gimnazial și liceal**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. d/o | Vîrstă, ani | Energie, kcal | Proteine,g | Inclusiv animale, g | Lipide, g | Glucide, g |
| Micul dejun (20,0%) | | | | | | |
| 1. | 7-10 | 470 | 15,4 | 9,2 | 15,8 | 67,0 |
| 2. | 11-17 | 550 | 18,0 | 12 | 18,4 | 78,0 |
| Prînzul (35,0%) | | | | | | |
| 3. | 7-10 | 823 | 27,0 | 16,0 | 28,0 | 117,0 |
| 4. | 11-17 | 976 | 32,0 | 19,0 | 32,2 | 137,0 |

**Tabelul nr. 7**

**Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale pentru copii**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vîrstă, ani | Sexul | Elemente minerale, mg | | | | | |
| Calciu | Fosfor | Magneziu | Fier | Zinc | Iod |
| 1-3 | M, F | 800 | 800 | 150 | 10 | 5 | 0,06 |
| 4-6 | M, F | 900 | 1950 | 200 | 10 | 8 | 0,07 |
| 7-10 | M, F | 1100 | 1650 | 250 | 12 | 10 | 0,08 |
| 11-13 | M | 1200 | 1800 | 300 | 15 | 15 | 0,10 |
| 11-13 | F | 1200 | 1800 | 300 | 18 | 12 | 0,10 |
| 14-17 | M | 1200 | 1800 | 300 | 15 | 15 | 0,13 |
| 14-17 | F | 1200 | 1800 | 300 | 18 | 12 | 0,13 |

**Tabelul nr. 8**

**Cantitatea zilnică necesară de vitamine pentru copii**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vîrstă, ani** | **Sexul** | **Vitamine, mg, mkg** | | | | | | | | |
| C, mg | A, mkg retinol echival | D, mkg | B1, mg | B2, mg | B6, mg | Niacină, mg | B12, mkg |
| 1-3 | M, F | 45 | 450 | 10 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 10 | 1,0 |
| 4-6 | M, F | 50 | 500 | 2,5 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 11 | 1,5 |
| 7-10 | M, F | 60 | 700 | 2,5 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 15 | 2,0 |
| 11-13 | M | 70 | 1000 | 2,5 | 1,4 | 1,4 | 1,8 | 18 | 3,0 |
| 11-13 | F | 70 | 800 | 2,5 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 17 | 3,0 |
| 14-17 | M | 70 | 1000 | 2,5 | 1,5 | 1,8 | 2,0 | 20 | 3,0 |
| 14-17 | F | 70 | 800 | 2,5 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 17 | 3,0 |

**Tabelul nr. 9**

**Volumul unei porții pentru copii de diferite vărste, g**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Denumirea felului de bucate** | **Vîrsta, ani** | | | | |
| **1,5 - 3** | **3 - 4** | **5 - 6** | **7 - 10** | **11 - 14** |
| **Dejunul:** | | | | | |
| Terci | 200 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Omletă sau bucate din carne | - | 50 | 50 | 65 | 75 |
| Pîine cu unt și brînză tare | 30/10/10 | 45/10/15 | 45/10/15 | 60/10/25 | 60/10/25 |
| Băutură | 150 | 150 | 200 | 200 | 200 |
| **2. Prînzul** | | | | | |
| Salată sau legume proaspete | 40 | 50 | 50 | 75 | 100 |
| Supă | 150 | 150 | 200 | 300-400 | 400-500 |
| Pîrjoale din carne sau carne la bucată etc. | 60 | 70 | 70 | 100 | 120 |
| Garnitură din legume prelucrate termic sau cereale/paste și sau paste integrale | 60 | 70 | 70 | 100 | 120 |
| Compot sau suc | 100 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| **3. Gustarea** | | | | | |
| Chefir, lapte, iaurt natural | 150 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Chifle, biscuiți fără grăsmi hidrogenizate și sau biscuiți din făină integrală | 45/15 | 50/25 | 60/35 | 90/45 | 100/60 |
| Fructe proaspete /uscate | 100/10 | 100/10 | 100/10 | 100/15 | 100/15 |
| **4. Cina** | | | | | |
| Legume prelucrate termic sau terci din cereale integrale/hrișcă/paste integrale | 200 | 200 | 200 | 300 | 400 |
| Chefir, lapte, băutură (ceai) | 150 | 150 | 150 | 200 | 200 |

**Tabelul nr. 10**

**Compatibilitatea unor produse alimentare**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea produselor alimentare | Pește | Ouă | Carne | Brînzeturi | Orez/paste făinoase | Legume | Leguminoase | Nuci, semințe |
| Ouă | Nu | Da | Nu | Neutru | Neutru | Da | Nu | Neutru |
| Carne | Nu | Nu | Da | Nu | Da | Da | Da | Neutru |
| Pește | Da | Nu | Nu | Nu | Da | Da | Nu | Neutru |
| Brînzeturi | Nu | Neutru | Nu | Da | Da | Da | Nu | Da |
| Orez/paste făinoase | Neutru | Neutru | Da | Da | Da | Da | Da | Da |
| Ulei | Da | Da | Da | Da | Da | Da | Da | Da |
| Legume | Da | Da | Da | Da | Da | Da | Da | Da |
| Leguminoase | Nu | Nu | Da | Nu | Da | Da | Da | Neutru |
| Nuci, semințe | Nu | Nu | Nu | Neutru | Da | Da | Neutru | Neutru |
| Fructe | Nu | Nu | Nu | Da | Da | Nu | Nu | Nu |

**Anexa 2**

**Produsele alimentare interzise pentru alimentaţia copiilor**

**Carne şi produse din carne**:

carne de animale și păsări sălbatice;

materie primă din carne de pasăre cu conţinut de colagen;

carne de categoriile II, III şi IV;

carne cu conţinutul de oase, grăsime sau colagen mai mult de 20%;

subproduse, cu excepţia ficatului, limbii şi inimii;

mezeluri (crenvurști, safalade, parizer, etc.);

carne de pasăre (neprelucrată);

carne de păsări înotătoare;

carne afumată.

**Bucate, preparate din carne de pasăre şi peşte:**

tobă, bucate preparate din rămăşiţe de carne, diafragmă, rulade din ţesuturile moi din capete;

bucate, care nu au fost supuse prelucrării termice, cu excepţia scrumbiei, somonului, păstravului;

pește afumat.

**Conserve**:

conserve cu semne de deermetizare, bombate, cu ambalajul ruginit sau deformat, fără etichete;

conserve cu adaos de conservanți artificiali, aromatizatori, coloranți, potențiatori de gust etc.

**Grăsimi**:

grăsimi culinare, grăsime de porc sau oaie, margarină;

unt cu grăsimi vegetale;

bucate şi produse culinare prăjite în grăsimi (în fritură), cipsuri;

grăsimi vegetale (parțial)hidrogenate (palmier, spread, grăsimi trans etc) .

**Lapte şi produse lactate**:

lapte şi produse lactate din gospodării nevaforabile epidemiologic;

lapte nepasteurizat;

produse lactate, brînzică preparată cu grăsimi vegetale;

îngheţată;

brînză din lapte nepasteurizat;

smîntînă neambalată fără prelucrare termică;

lapte acru preparat în condiţii casnice;

„produs de iaurt”, „produs de brânză”, „produs de smântână”,

produse lactate cu adaos de zahăr, cum ar fi iaurtul îndulcit, laptele condensat.

**Ouă**:

ouă de păsări înotătoare;

ouă cu coaja murdară, cu o gradaţie neuniformă şi sparte;

ouă din gospodării nevaforabile la salmoneloză.

**Produse de patiserie**:

produse de patiserie cu cremă (prăjituri, torte) şi creme;

zefir, bezele, marmeladă;

ciocolată, bomboane de ciocolată;

galete, krekere, napolitane, turte dulci, keksuri, chipsuri;

biscuiți cu ulei de palmier sau uleiuri hidrogenate.

**Alte produse:**

orice produse culinare şi bucate preparate în condiţii casnice (nu industriale) şi aduse de la domiciliu (inclusiv, pentru organizarea sărbătorilor şi zilelor onomastice);

felurile I şi II de bucate preparate în baza concentratelor alimentare de preparare rapidă;

crupele, făina, fructele uscate şi alte produse alimentare impurificate cu impurităţi, produsele infestate cu dăunători de ambar;

ciupercile şi bucatele preparate din ele;

băuturile carbogazoase, energizante şi cvasul;

oţetul, muştarul, hreanul, ardeiul iute şi alte condimente picante, care conţin aceste produse, inclusiv sosurile iuţi, ketcipul, maioneza şi sosurile din maioneză;

fructele şi legumele marinate (castraveţi, tomate, prune, mere etc);

cafeaua solubilă şi naturală;

sîmburi de caise, migdale şi arahide;

caramele, inclusiv acadele;

produse alimentare, inclusiv produse de patiserie, cu conţinut de alcool;

produs de iaurt, produs de brânză, produs de smântână.

**Anexa 3**

**Meniurile model pentru colectivitățile de copii**

**Meniuri model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (3-7 ani) cu regim de activitate de 12-24 ore**

**Sezon (vară – toamnă)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N d/o | Denumirea bucatelor | | | Volumul bucatelor | | Brutto, g | Netto, g | |
| PRIMA ZI  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Terci din mei cu dovleac copt:   * mei * dovleac * lapte * zahăr * unt   Cacao cu lapte:   * cacao * lapte * zahăr   Pîine cu unt:   * pîine din grîu * unt | | | 200  200  45/10 | | 30  50  100  7  5  2  200  15  45  10 | 30  35  100  7  5  2  200  15  45  10 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Legume proaspete:  varză  morcovi  Supă cu fasole:  fasole  morcovi  ceapă  ulei  verdeață  Cartofi/ ou:  cartofi  ceapă  tomate în sos  morcov  ulei  ou fiert  Chefir  Pîine de secară | | | 50  200  130/50  150  50 | | 30  10  25  10  5  3  3  190  10  5  10  3 | 24  8  25  8  4  3  2  137  8  5  8  3 | |
| Gustarea | | | | | | | | |
| 1.  2. | Biscuiți  Fructe de sezon (mere, prune, etc) | | | 35  150 | | 35 | 35 | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Papanași cu morcov:  brânză  morcov  crupe de griș  făină de grâu  zahăr  ouă  unt  smântână  Lapte  Pâine de grâu | | | 200  200  45 | | 100  55  12  15  10  10  3  5 | 100  45  12  15  10  8  3  5 | |
| Componența chimică: proteine – 57,3g; proteine de origine animală – 35,2 g; lipide – 69,0 g; glucide – 281,6 g; valoarea calorică – 1900 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A DOUA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Macaroane cu brînză tare:  macaroane  brînză tare  unt  Lapte cu cacao:  lapte  zahăr  cacao  Pîine cu unt:  pîine din grîu  unt | | | 200  200  45/10 | | 60  20  5  200  10  2  45  10 | 60  19  5  200  10  2  45  10 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Tomate proaspete:  Supă cu orez și carne:   * cartofi * ceapă * ulei * smîntînă * orez * carne de bovină   Pește cu varză înăbușită:   * pește   varză  morcovi  ceapă  ulei  tomate în sos  Compot din fructe proaspete:  prune  zahăr  Pîine de secară | | | 50  200  75/130  150  40 | | 55  75  10  3  10  20  120  100  145  10  10  3  5  55  10 | 50  64  8  3  10  20  100  75  116  8  8  3  5  50  10 | |
| Gustare | | | | | | | | |
| 1.  2. | Chiflă cu stafide:   * făină de grîu * lapte * stafide * ouă * ulei * drojdie   Fructe de sezon (mere, pere, etc.) | | | 60  100 | | 30  20  15  2  1  3 | 30  20  15  2  1  3 | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Terci din hrișcă pe apă cu tocană (ghiveci de dovlecei):  hrișcă  unt  dovlecei  morcov  ceapă  tomate  ulei de floarea soarelui  Chefir  Pîine de grîu | | | 200  200  45 | | 50  5  80  20  12  10  5 | 50  5  65  16  10  8  5 | |
| Componența chimică: proteine – 65,3g; proteine de origine animală – 40,0 g; lipide – 63,2g; glucide – 268,5g; valoarea calorică – 1900 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A TREIA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Terci de ovăz pe lapte:  crupe de ovăz  lapte  zahăr  unt  Cafea cu lapte:  cafea din graminee  lapte  zahăr  Pîine cu unt:   * pîine de grîu * unt | | | 200  200  45/10 | | 50  100  10  5  2  100  10  45  10 | 50  100  10  5  2  100  10  45  10 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Tomate/ardei gras dulce:   * tomate * ardei * Supă cu tăiței cu legume și perișoare din carne: * tăiței * cartofi * morcovi * ceapă * verdeață * perișoare: * carne de bovină * carne * ceapă * ouă * orez   Carne de găină fiartă cu orez:   * carne de găină * orez * unt   Compot din fructe proaspete:  vișine  zahăr  Pîine de secară | | | 50  200/50  70/130  150  40 | | 32  27  20  50  10  6  3  80  10  20  5  180  40  5  50  10 | 30  20  20  35  8  4  2  55  8  17  5  95  40  5  50  10 | |
| Gustare | | | | | | | | |
| 1.  2. | Șarlotă cu mere:  mere  pîine de grîu  lapte  ouă  zahăr  unt  Iaurt natural | | | 60  200 | | 35  15  10  5  5  2 | 31  15  10  4,5  5  2 | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4. | Ragu din legume:  cartofi  morcov  dovlecei  mazăre verde  ceapă  tomate  ulei  Ou fiert  Suc de mere  Pîine de grîu | | | 200  52  200  45 | | 100  20  100  50  10  30  5  60 | 70  16  80  35  8  28  5  52 | |
| Componența chimică: proteine – 60,4g; proteine de origine animală – 37,4g; lipide – 65,3g; glucide – 285,5g; valoarea calorică – 1936 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A PATRA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4. | Omletă:  ouă  lapte  unt  Terci din grîu pe lapte:  crupe de grîu  lapte  zahăr  unt  Chefir  Pîine cu unt:  pîine de grîu  unt | | | 60  140  200  45/10 | | 47  35  2  35  125  5  3  45  10 | 41  35  2  35  125  5  3  45  10 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Castraveți proaspeți:  Borș cu carne și smîntînă:  carne de bovină   * sfeclă * varză * morcovi * ceapă * tomate în sos * ulei   smântână  Pește cu pireu de cartofi:  pește  ceapă  făină de grîu  unt  ulei  cartofi  lapte  unt  Compot din mere:  mere proaspete  zahăr  Pîine de secară | | | 50  200/10  75/130  180  50 | | 54  125  50  45  10  10  5  2  10  140  5  5  2  2  150  25  5  50  10 | 50  100  40  36  8  8  5  2  10  83  4  5  2  2  108  25  5  44  10 | |
| Gustare | | | | | | | | |
| 1.  2. | Biscuiți  Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | 20  150 | |  |  | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2. | Budincă cu varză:  varză  ouă  crupe de griș  unt  Bioiaurt | | | 200  200 | | 190  20  15  5 | 156  17,4  15  5 | |
| Componența chimică: proteine – 68,9g; proteine de origine animală – 47,0g; lipide – 69,4g; glucide – 285,5g; valoarea calorică – 1892 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A CINCEA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Terci de orz pe apă:  crupe de orz  unt  zahăr  Lapte  Pîine cu unt și brînză tare:  pîine de grîu  unt  brînză tare | | | 200  200  45/10/14 | | 40  10  10  45  10  15 | 40  10  10  45  10  14 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Morcovi /ardei gras proaspeți:  morcovi  ardei gras  Supă cu orez:  orez  morcov  verdeață  cartofi  ceapă  ulei  Pîrjoală coaptă cu pireu de mazăre:  carne de bovină  pîine de grîu  lapte  ceapă  ulei  mazăre uscată  unt  ulei  Compot din prune:  prune  zahăr  Pîine de secară | | | 50  200  75/120  150  50 | | 25  40  15  10  3  50  10  3  100  10  10  10  3  70  2  2  60  10 | 20  30  15  8  2  36  8  3  75  10  10  8  3  70  2  2  50  10 | |
| Gustare | | | | | | | | |
| 1.  2. | Biscuiți  Fructe de sezon (mere, pere, etc) | | | 30  150 | |  |  | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Babă cu brînză și smîntînă:  tăiței  brînză  zahăr  ouă  unt  Ceai:  ceai  zahăr  Pîine de grîu | | | 200  200  45 | | 35  100  8  25  5  0,2  10 | 35  100  8  21,5  5  0,2  10 | |
| Componența chimică: proteine – 65,9g; proteine de origine animală – 46,3g; lipide – 69,4g; glucide – 272,0g; valoarea calorică – 1972 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A ȘASEA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Terci de ovăz pe apă:  crupe de ovăz  zahăr  unt  Lapte  Pîine cu unt și brînză tare:  pîine de grîu  unt  brînză tare | | | 200  200  45/10/15 | | 35  10  10  45  10  15 | 35  10  10  45  10  15 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Tomate și castraveți proaspeți:  tomate  castraveți  Ciorbă cu mazăre și conopidă proaspătă/ smîntînă:  conopidă proaspătă  mazăre  morcov  ceapă  tomate în sos  ulei  smîntînă  verdeață  Ragu din legume/ou:  cartofi  ceapă  morcov  tomate  dovlecei  ulei  Chefir  Pîine de secară | | | 50  200/10  150/50  150  50 | | 40  22  80  25  10  10  5  3  10  3  100  10  20  30  100  5 | 33  20  65  25  8  8  5  3  10  2  70  8  16  28  80  5 | |
| Gustare | | | | | | | | |
| 1.  2. | Fructe de sezon  Iaurt natural | | | 150  200 | |  |  | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4. | Sarmale leneșe:  varză  morcov  ceapă  orez  ulei  verdeață  Plăcintă cu brînză:  făină de grîu  ouă de găină  lapte  zahăr  ulei de floarea soarelui  brînză proaspătă de vaci  Suc din fructe  Pîîne de grîu | | | 130  60  200  45 | | 40  20  20  25  5  5  21  25  20  5  2  55 | 30  16  16  25  5  4  21  21,5  20  5  2  55 | |
| Componența chimică: proteine – 58,9g; proteine de origine animală – 30,0g; lipide – 68,2g; glucide – 270,7g; valoarea calorică – 1926,6 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A ȘAPTEA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | | Terci de secară pe apă:  crupe de secară  zahăr  unt  Lapte  Pîine cu unt și brînză tare:  pîine  unt  brînză tare | 200  200  45/10/14 | | 35  10  15  45  10  15 | | | 35  10  15  45  10  14 |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | | Legume proaspete:  varză  morcovi  Supă țărănească cu carne și smîntînă:  carne de găină  cartofi  varză  morcovi  mazăre verde  ceapă  ulei de floarea soarelui  smîntînă  Pește cu pireu de cartofi:  pește  cartofi  lapte  unt  ulei  ceapă  Compot din fructe proaspete:  vișine  zahăr  Pîine:  de grîu  de secară | 50  200/5  70/130  150  60 | | 40  20  120  40  25  10  10  6  2  5  150  150  25  2  2  5  50  10  20  40 | | | 32  18  90  28,8  20  8  10  5  2  5  74  108  25  2  2  3  50  10  20  40 |
| Gustarea | | | | | | | | |
| 1.  2. | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, pere, prune, struguri)  Biscuiți | 130  35 | |  | | |  |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | | Budincă cu brînză:  brînză  crupe de griș  lapte  zahăr  unt  Lapte  Pîine de secară | 150  150  50 | | 100  15  40  8  3 | | | 100  15  40  8  3 |
| Componența chimică: proteine – 62,0g; proteine de origine animală – 42,1g, lipide – 65,4g; glucide – 280,0g; valoarea calorică – 1870 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A OPTA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Terci de orez pe lapte:  crupe de orez  lapte  unt  zahăr  Ceai:  ceai  zahăr  Pîine cu unt:  pîine de grîu  unt | | | 200  200  45/10 | | 40  150  5  10  0,2  10  45  10 | 40  150  5  10  0,2  10  45  10 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Tomate/castraveți:  tomate  castraveți  Supă de cartofi cu perișoare de carne:  cartofi  morcovi  ceapă  tomate în sos  ulei  smîntînă  perișoare:  carne  ceapă  ouă  orez  Fileu de găină cu ghiveci din legume:  fileu de găină  morcov  dovlecel  mazăre verde  cartofi  ceapă  tomate în sos  ulei  Compot din mere și prune:  mere  prune  zahăr  Pîine:  de grîu  de secară | | | 50  200/50  50/150  150  60 | | 22  32  85  10  10  3  3  5  80  10  20  5  60  50  80  50  80  10  3  5  34  22  10  20  40 | 20  30  62  8  8  3  3  5  56  8  17,4  5  55  40  60  35  64  8  3  5  30  20  10  20  40 | |
| Gustarea | | | | | | | | |
| 1.  2. | Biscuiți  Suc din pere proaspete | | | 30  200 | |  |  | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Omletă cu terci din porumb cu brînză tare:  ou  lapte  unt  porumb  unt  brînză tare  Chefir  Pîine de grîu | | | 60/150  150  45 | | 47  35  2  40  3  20 | 41  35  2  40  3  20 | |
| Componența chimică: proteine – 68,2g; proteine de origine animală – 45,6g; lipide – 68,9g; glucide – 280,5g; valoarea calorică – 1980,3 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A NOUA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Paste făinoase cu brînză tare:  paste făinoase  brînză tare  unt  Lapte cu cacao:  lapte  cacao  zahăr  Pîine cu unt:  pîine de grîu  unt | | | 200  200  45/10 | | 60  20  5  200  2  10  45  10 | 60  19  5  200  2  10  45  10 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Castraveți/ tomate:  castraveți  tomate  Supă de mazăre cu carne:  carne de bovină  mazăre  morcov  ceapă  ulei de floarea soarelui  unt  Pilaf cu carne:  carne de găină  ceapă  orez  ulei de floarea soarelui  morcovi  Compot din prune:  prune  zahăr  Pîine de secară | | | 50  200  130/70  150  50 | | 22  32  120  35  15  10  2  2  100  20  40  5  10  70  10 | 20  30  90  35  12  8  2  2  71  17  40  5  8  60  10 | |
| Gustare | | | | | | | | |
| 1.  2. | Fructe de sezon (cireșe, vișine, pere, prune, struguri)  Biscuiți | | | 130  30 | |  |  | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2. | Tocană din legume:  cartofi  morcovi  ceapă  varză  dovleac  lapte  crupe de griș  ulei  Chefir | | | 200  150 | | 70  50  30  40  50  50  5  3 | 50  40  25  32  35  50  5  3 | |
| Componența chimică: proteine – 60,0g; proteine de origine animală – 35,2g; lipide – 59,8g; glucide – 250,0g; valoarea calorică – 1727,0 kcal. | | | | | | | | |
| ZIUA A ZECEA  Dejun | | | | | | | | |
| 1.  2.  3. | Terci de ovăz pe lapte:  crupe de ovăz  lapte  zahăr  unt  Lapte  Pîine cu unt:  pîine de grîu  unt | | | 200  200  45/10 | | 40  100  10  5  45  10 | 40  100  10  5  45  10 | |
| Prînz | | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Ardei dulci / tomate:  ardei dulci  tomate  Supă cu tăiței și perișoare din carne:  tăiței  cartofi  morcov  ceapă  verdeață  ulei  perișoare:  carne de găină  ceapă  ouă  orez  Pîrjoală cu varză înăbușită:  carne de vită  pîine de grîu  lapte  pesmeți  ulei de floarea soarelui  varză  morcov  ceapă  făină de grîu  unt  pastă de tomate  Compot din mere:  mere  zahăr  Pîine de secară | | 50  200  75/130  150  40 | | | 26  32  20  50  10  6  3  2  80  10  20  5  100  10  20  4  3  145  10  5  4  1  1    57  8 | 20  30  20  35  8  4  2  2  56  8  17,4  5  72  10  20  4  3  116  8  4  4  1  1  50  8 | |
| Gustare | | | | | | | | |
| 1.  2. | Fructe de sezon (cireșe, vișine, pere, prune, struguri)  Iaurt natural | | 130  200 | | |  |  | |
| Cina | | | | | | | | |
| 1.  2. | Plăcintă cu brînză:  făină de grîu  ouă de găină  lapte  zahăr  ulei de floarea soarelui  brînză proaspătă de vaci  Chefir | | 60  200 | | | 21  25  20  5  2  55 | 21  21,5  20  5  2  55 | |
| Componența chimică: proteine –60,2g; proteine de origine animală – 43,3g; lipide – 62,1g; glucide –185g; valoarea calorică – 1705 kcal. | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| **Meniul model pentru instituțiile de educație timpurie cu regim de activitate 12-24 ore**  **(sezon iarnă – primăvară)** |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. d/o | Denumirea bucatelor | | | | | | | | | | | Volumul, ml | | | | | | | | | | | Proteine, g | | | | | | | | | | Lipide, g | | | | | | | | | | | | | Glucide, g | | | | | | | | | | | Valoarea calorică, kcal | | | | | | | | | |
| Prima zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Terci din hrișcă cu lapte | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 5,8040 | | | | | | | | | | 12,4700 | | | | | | | | | | | | | 33,3150 | | | | | | | | | | | 112,23 | | | | | | | | | |
|  | lapte | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | 3,6400 | | | | | | | | | | 4,1600 | | | | | | | | | | | | | 6,1100 | | | | | | | | | | | 76,44 | | | | | | | | | |
|  | crupe hrișcă | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 2,1600 | | | | | | | | | | 0,5100 | | | | | | | | | | | | | 26,2500 | | | | | | | | | | | 12,47 | | | | | | | | | |
|  | unt | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | 7,8000 | | | | | | | | | | | | | 0,0050 | | | | | | | | | | | 19,52 | | | | | | | | | |
|  | zahăr | | | | | | | | | | | 2,25 | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | 0,9500 | | | | | | | | | | | 3,80 | | | | | | | | | |
| 2 | Tartină cu unt și brînză tare | | | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | | | | | | | | 29,8040 | | | | | | | | | | 11,2780 | | | | | | | | | | | | | 20,3050 | | | | | | | | | | | 301,94 | | | | | | | | | |
|  | unt | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | 7,8000 | | | | | | | | | | | | | 0,0050 | | | | | | | | | | | 70,24 | | | | | | | | | |
|  | brînză tare | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 3,0000 | | | | | | | | | | 3,4500 | | | | | | | | | | | | | 0,3000 | | | | | | | | | | | 44,25 | | | | | | | | | |
|  | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | 26,8000 | | | | | | | | | | 0,0280 | | | | | | | | | | | | | 20,0000 | | | | | | | | | | | 187,45 | | | | | | | | | |
| 3 | Ceai cu zahăr și lămîie | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | 0,0100 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | 14,5700 | | | | | | | | | | | 58,31 | | | | | | | | | |
|  | ceai | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | | | | | 0,57 | | | | | | | | | |
|  | zahăr | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | | | | | 57,00 | | | | | | | | | |
|  | lămîie | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | | | | | 0,74 | | | | | | | | | |
|  | Total dejun | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 35,62 | | | | | | | | | | 23,75 | | | | | | | | | | | | | 68,19 | | | | | | | | | | | 472,47 | | | | | | | | | |
|  | Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Salată din varză și morcov | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | 0,43445 | | | | | | | | | | | | | 7,92 | | | | | | | | | | | 1,458749 | | | | | | | | | | | 78,852796 | | | | | | | | |
|  | varză proaspătă | | | | | | | | | | 35,5 | | | | | | | | | | | | 0,426 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1,4555 | | | | | | | | | | | 7,526 | | | | | | | | |
|  | morcov proaspăt | | | | | | | | | | 8,5 | | | | | | | | | | | | 0,00765 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,003249 | | | | | | | | | | | 0,043596 | | | | | | | | |
|  | ulei | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | 0,0008 | | | | | | | | | | | | | 7,92 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 71,2832 | | | | | | | | |
| 2 | Borș cu sfeclă și smîntînă | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | | | | | | 3,47 | | | | | | | | | | | 3,05 | | | | | | | | | | | 51,4768 | | | | | | | | |
|  | sfeclă proaspătă | | | | | | | | | | 24 | | | | | | | | | | | | 0,0192 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1,68 | | | | | | | | | | | 6,7968 | | | | | | | | |
|  | morcov proaspăt | | | | | | | | | | 18 | | | | | | | | | | | | 0,0162 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1,026 | | | | | | | | | | | 4,1688 | | | | | | | | |
|  | ceapă | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | |
|  | ulei | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 26,7312 | | | | | | | | |
|  | smîntînă | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | 0,15 | | | | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | 0,145 | | | | | | | | | | | 5,68 | | | | | | | | |
|  | zahăr | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1,425 | | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | |
| 3 | Paste fierte | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | 8,625 | | | | | | | | | | | | | 8,532 | | | | | | | | | | | 44,825 | | | | | | | | | | | 290,588 | | | | | | | | |
|  | paste | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | 3,72 | | | | | | | | | | | | | 0,032 | | | | | | | | | | | 28 | | | | | | | | | | | 127,168 | | | | | | | | |
|  | unt | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | | | | 4,1 | | | | | | | | | | | 0,045 | | | | | | | | | | | 37,2 | | | | | | | | |
|  | ou fiert | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | | | | 4,4 | | | | | | | | | | | 0,28 | | | | | | | | | | | 59,92 | | | | | | | | |
| 4 | Suc | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 16,5 | | | | | | | | | | | 66,3 | | | | | | | | |
| 5 | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | 26,8 | | | | | | | | | | | | | 0,028 | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | 187,452 | | | | | | | | |
| 6 | Pîine de secară | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | | | | |
|  | Total prînz | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | 37,6 | | | | | | | | | | | | | 20,25 | | | | | | | | | | | 81,933 | | | | | | | | | | | 660,37 | | | | | | | | |
|  | Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Biscuiți fără grasimi hidrogenizate | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 3,5 | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 38 | | | | | | | | | | | 211 | | | | | | | | |
| 2 | Fructe proaspete | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 60,012 | | | | | | | | |
|  | Total gustarea | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | 271,022 | | | | | | | | |
|  | Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Budincă din brînză | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 13,91 | | | | | | | | | | | | | 16,2 | | | | | | | | | | | 30,34 | | | | | | | | | | | 244,735 | | | | | | | | |
|  | crupe de orez | | | | | | | | | | | | | 30,6 | | | | | | | | | 2,142 | | | | | | | | | | | | | 0,1836 | | | | | | | | | | | 2365,38 | | | | | | | | | | | 111,69 | | | | | | | | |
|  | brînză de vaci | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | | | | 2,7 | | | | | | | | | | | 0,39 | | | | | | | | | | | 60,3 | | | | | | | | |
|  | lapte | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | 1,68 | | | | | | | | | | | | | 1,92 | | | | | | | | | | | 2,82 | | | | | | | | | | | 33,6 | | | | | | | | |
|  | ouă | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | 2,145 | | | | | | | | |
|  | unt | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 37 | | | | | | | | |
| 2 | Chefir | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | | | | 91,2 | | | | | | | | |
|  | Total cina | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 18,41 | | | | | | | | | | | | | 23,70 | | | | | | | | | | | 36,04 | | | | | | | | | | | 335,94 | | | | | | | | |
|  | Total ziua I | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 91,6310 | | | | | | | | | | | | | 67,6980 | | | | | | | | | | | 201,1630 | | | | | | | | | | | 1739,8010 | | | | | | | | |
| A doua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | Terci de griș cu lapte și unt | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | 5,721 | | | | | | | | | | | | | 8,07617 | | | | | | | | | | | 24,42 | | | | | | | | | | | 193,24953 | | | | | | | | |
|  | lapte | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | | | | | 76,44 | | | | | | | | |
|  | griș | | | | | | | | | | | | | 23,1 | | | | | | | | | 2,079 | | | | | | | | | | | | | 0,01617 | | | | | | | | | | | 16,17 | | | | | | | | | | | 73,14153 | | | | | | | | |
|  | unt | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | | | |
|  | zahăr | | | | | | | | | | | | | 2,25 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 2,1375 | | | | | | | | | | | 8,55 | | | | | | | | |
| 2 | Tartină cu brînză tare | | | | | | | | | | | | | 30/10 | | | | | | | | | 23,1 | | | | | | | | | | | | | 3,471 | | | | | | | | | | | 15,3 | | | | | | | | | | | 184,839 | | | | | | | | |
|  | brînză tare | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 3,45 | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | 44,25 | | | | | | | | |  | |
|  | Pîine din făină de grîu fortificată ce Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | | | | |
| 3 | Ceai cu zahăr | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,004 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 14,388 | | | | | | | | | | | 57,568 | | | | | | | | |
|  | Ceai | | | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | 0,004 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | 0,568 | | | | | | | | |
|  | zahăr | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 14,25 | | | | | | | | | | | 57 | | | | | | | | |
|  | Total dejun | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 28,82 | | | | | | | | | | | | | 11,54 | | | | | | | | | | | 54,1 | | | | | | | | | | | 435,54 | | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Vinegretă din legume fierte | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 0,31235 | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | | | 4,8505 | | | | | | | | | | | 65,2014 | | | | | | | | |  | |
|  | cartofi fierți | | | | | | | | | | | | | 24,5 | | | | | | | | | 0,294 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 3,43 | | | | | | | | | | | 14,896 | | | | | | | | |
|  | sfeclă fiartă | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0,012 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1,05 | | | | | | | | | | | 4,248 | | | | | | | | |
|  | morcov fiert | | | | | | | | | | | | | 6,5 | | | | | | | | | 0,00585 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,3705 | | | | | | | | | | | 1,5054 | | | | | | | | |
|  | ulei | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 44,552 | | | | | | | | |
| 2 | Supă cremă din dovlecei sau dovleac | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 30,2259 | | | | | | | | | | | | | 3,38415 | | | | | | | | | | | 26,3235 | | | | | | | | | | | 256,65495 | | | | | | | | |
|  | dovlecei/dovleac | | | | | | | | | | | | | 39 | | | | | | | | | 0,702 | | | | | | | | | | | | | 0,0156 | | | | | | | | | | | 0,702 | | | | | | | | | | | 9,2664 | | | | | | | | |
|  | pătrunjel (rădăcină) | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,111 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,243 | | | | | | | | | | | 2,631 | | | | | | | | |
|  | morcov | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,0027 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,171 | | | | | | | | | | | 1,5498 | | | | | | | | |
|  | ceapă | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 4,71 | | | | | | | | |
|  | fasole consevate | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 1,14 | | | | | | | | | | | | | 0,114 | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 32,586 | | | | | | | | |
|  | mazăre verde conservată | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,186 | | | | | | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | 0,426 | | | | | | | | | | | 4,5888 | | | | | | | | |
|  | făină de grîu | | | | | | | | | | | | | 40,5 | | | | | | | | | 27,135 | | | | | | | | | | | | | 0,02835 | | | | | | | | | | | 20,25 | | | | | | | | | | | 189,79515 | | | | | | | | |
|  | unt | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | | | 21,0708 | | | | | | | | |
|  | lapte | | | | | | | | | | | | | 22,5 | | | | | | | | | 0,63 | | | | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | 1,0575 | | | | | | | | | | | 13,23 | | | | | | | | |
|  | ouă | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | | | | |
| 3 | Terci de mei | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 4,802 | | | | | | | | | | | | | 4,38 | | | | | | | | | | | 2,7625 | | | | | | | | | | | 69,6780 | | | | | | | | |
|  | crupe de mei | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | | | | 2,76 | | | | | | | | | | | 34,56 | | | | | | | | |
|  | unt | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | | | |
| 4 | Pește copt | | | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | | | | 8,1434 | | | | | | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | 0,804 | | | | | | | | | | | 45,6896 | | | | | | | | |
|  | Pește hec | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 41,9 | | | | | | | | |
|  | ceapă | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | |
|  | morcov | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | | 1,3896 | | | | | | | | |
| 5 | Pîine de secară | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | | | | |
| 6 | Compot din mere | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 36 | | | | | | | | | | | 144,12 | | | | | | | | |
|  | Total prînz | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 45,01365 | | | | | | | | | | | | | 14,1142 | | | | | | | | | | | 78,49 | | | | | | | | | | | 621,04195 | | | | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | Fructe proaspete | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | | | 58,56 | | | | | | | | |
| 2 | Cornișor din aluat nisipos cu gem | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | 0,05 | | | | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | 24,8 | | | | | | | | | | | 101,02 | | | | | | | | |
|  | gem | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0,04 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 5,8 | | | | | | | | | | | 23,36 | | | | | | | | |
|  | Total gustarea | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | | | 182,94 | | | | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ghiveci din legume copt | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 1,652 | | | | | | | | | | | | | 4,97 | | | | | | | | | | | 4,267 | | | | | | | | | | | 68,406 | | | | | | | | |
|  | varză | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 2,05 | | | | | | | | | | | 10,6 | | | | | | | | |
|  | morcov | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0,0135 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,855 | | | | | | | | | | | 3,474 | | | | | | | | |
|  | ciapă | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | |
|  | dovlecel | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | | | | | | | 0,02 | | | | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | | | | | 7,38 | | | | | | | | |
|  | ulei | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 44,552 | | | | | | | | |
| 2 | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 26,8 | | | | | | | | | | | | | 0,028 | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | 187,452 | | | | | | | | |
| 3 | Iaurt naturall | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | 1,75 | | | | | | | | | | | 251 | | | | | | | | |
|  | Total cină | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 53,452 | | | | | | | | | | | | | 20,998 | | | | | | | | | | | 26,017 | | | | | | | | | | | 506,858 | | | | | | | | |
|  | Total ziua II | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 127,37565 | | | | | | | | | | | | | 46,6522 | | | | | | | | | | | 173,157 | | | | | | | | | | | 1746,38 | | | | | | | | |
| A treia zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Terci din fulgi de ovăz cu lapte și unt | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 3,9885 | | | | | | | | | | | | | 10,601 | | | | | | | | | | | 12,2023 | | | | | | | | | | | 160,1722 | | | | | | | | |
|  | | | fulgi de ovăs | | | | | | | | | | | | 23,1 | | | | | | | | 0,3465 | | | | | | | | | | | | | 2,541 | | | | | | | | | | | 1,3398 | | | | | | | | | | | 29,6142 | | | | | | | | |
|  | | | lapte | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | | | | | 76,44 | | | | | | | | |
|  | | | unt | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | | | |
|  | | | zahăr | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 4,75 | | | | | | | | | | | 19 | | | | | | | | |
| 2 | | | Ceai cu zahăr și lămîe | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | 133,2 | | | | | | | | |
|  | | | Ceai | | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | 86 | | | | | | | | |
|  | | | zahăr | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | | | lămîie | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 3 | | | Tartina cu brînză tare | | | | | | | | | | | | 30/10 | | | | | | | | 22,1000 | | | | | | | | | | | | | 2,3200 | | | | | | | | | | | 15,2000 | | | | | | | | | | | 184,839 | | | | | | | | |
|  | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | | | | |
|  | | | brînză tare | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 3,45 | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | 44,25 | | | | | | | | |
|  | | | Total dejun | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 27,1885 | | | | | | | | | | | | | 16,1210 | | | | | | | | | | | 52,4023 | | | | | | | | | | | 478,2112 | | | | | | | | |
|  | | | Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Salată din varză, mere și morcov | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 0,2525 | | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | 2,89 | | | | | | | | | | | | 48,45 | | | | | | | |
|  | | | varză proaspătă | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 0,24 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,82 | | | | | | | | | | | | 1,78 | | | | | | | |
|  | | | mere proaspete | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | 1,512 | | | | | | | |
|  | | | morcov proaspăt | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0,009 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,57 | | | | | | | | | | | | 0,606 | | | | | | | |
|  | | | ulei | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 44,552 | | | | | | | |
| 2 | | | Supă cu cartofi și tăieței | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | 2,4837 | | | | | | | | | | | | | | 2,986 | | | | | | | | | 20,404 | | | | | | | | | | | | 57,2128 | | | | | | | |
|  | | | cartofi | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 5,6 | | | | | | | | | | | | 7,52 | | | | | | | |
|  | | | ceapă | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | | 1,014 | | | | | | | |
|  | | | morcov | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | | | 0,3636 | | | | | | | |
|  | | | tăieței | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 1,86 | | | | | | | | | | | | | | 0,016 | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | | | | | 21,584 | | | | | | | |
|  | | | ulei | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 26,7312 | | | | | | | |
| 3 | | | Legume înăbușite cu carne | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 1,7283 | | | | | | | | | | | | | | 2,973 | | | | | | | | | 10,939 | | | | | | | | | | | | 44,6092 | | | | | | | |
|  | | | Carne de pui fiarta | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | 8,9 | | | | | | | | | | | | | | 6,4 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | 93,2 | | | | | | | |
|  | | | varză | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 1,64 | | | | | | | | | | | | 3,56 | | | | | | | |
|  | | | cartofi | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 5,6 | | | | | | | | | | | | 7,52 | | | | | | | |
|  | | | morcov | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 1,71 | | | | | | | | | | | | 1,818 | | | | | | | |
|  | | | mazăre verde conservată | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0,465 | | | | | | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | 1,065 | | | | | | | | | | | | 2,952 | | | | | | | |
|  | | | ulei | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 26,7312 | | | | | | | |
|  | | | ceapă | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 0,276 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,924 | | | | | | | | | | | | 2,028 | | | | | | | |
| 5 | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | | 21,3 | | | | | | | |
| 6 | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 33,5 | | | | | | | | | | | | | | 0,035 | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | 159,315 | | | | | | | |
| 7 | | | Compot din fructe uscate | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 36 | | | | | | | | | | | | 144,12 | | | | | | | |
|  | | | Total prînz | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 48,3945 | | | | | | | | | | | | | | 17,644 | | | | | | | | | 107,833 | | | | | | | | | | | | 568,207 | | | | | | | |
|  | | | Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Vatrușcă cu brînză | | | | | | | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | | | | | | | 8,625 | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 155,25 | |
| 2 | | | Fructe proaspete | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 36 | | | | | | | | | | | 144,12 | |
|  | | | Total gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | 8,655 | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 51 | | | | | | | | | | | 292,62 | |
|  | | | Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Budinga cu mere și nuci | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 5,596 | | | | | | | | | | | | | | 15,345 | | | | | | | | | | 47,563 | | | | | | | | | | | 350,741 | | |
|  | | | mere | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | 0,014 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | 28,056 | | |
|  | | | lapte | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | 1,12 | | | | | | | | | | | | | | 1,28 | | | | | | | | | | 1,88 | | | | | | | | | | | 23,52 | | |
|  | | | ouă | | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | 2,247 | | |
|  | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | | 38 | | |
|  | | | miez de nuci | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,68 | | | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | 0,37 | | | | | | | | | | | 25,8 | | |
|  | | | crupă de hrişcă | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | 3,6 | | | | | | | | | | | | | | 7,6 | | | | | | | | | | 28,8 | | | | | | | | | | | 198 | | |
|  | | | unt | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | |
|  | | | sare | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 2 | | | Chefir | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | | | | 108,3 | | |
|  | | | Total cina | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 10,096 | | | | | | | | | | | | | | 22,845 | | | | | | | | | | 53,263 | | | | | | | | | | | 459,041 | | |
|  | | | Total Ziua III | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 85,7090 | | | | | | | | | | | | | | 56,61000 | | | | | | | | | | 249,49830 | | | | | | | | | | | 1798,0792 | | |
| A patra zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Terci din mei cu lapte și unt | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | crupe de mei | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 3,6 | | | | | | | | | | | | | | 0,36 | | | | | | | | | | 2,07 | | | | | | | | | | | 25,92 | | |
|  | | | | | | lapte | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | | | | | 76,44 | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | |
| 2 | | | | | | Tartină cu unt și gem | | | | | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | |
|  | | | | | | gem | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | | | 28,412 | | |
|  | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 140,589 | | |
| 3 | | | | | | Ceai cu zahăr | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 11,4 | | | | | | | | | | | 45,9 | | |
|  | | | | | | Total dejun | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 27,422 | | | | | | | | | | | | | | 12,341 | | | | | | | | | | 41,685 | | | | | | | | | | | 387,497 | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Ardei dulci copți | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | - | | | | | | | | | | 1,3 | | | | | | | | | | | 19 | | |
| 2 | | | | | | Supă din legume | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | varză | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | 0,144 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,492 | | | | | | | | | | | 2,544 | | |
|  | | | | | | cartofi | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | 0,24 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 2,8 | | | | | | | | | | | 12,16 | | |
|  | | | | | | pătrunjel (rădăcină) | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0,111 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,243 | | | | | | | | | | | 1,416 | | |
|  | | | | | | ceapă | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | |
|  | | | | | | morcov | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | | 1,3896 | | |
|  | | | | | | mazăre verde consevată | | | | | | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | 0,1395 | | | | | | | | | | | | | | 0,0009 | | | | | | | | | | 0,3195 | | | | | | | | | | | 1,8441 | | |
|  | | | | | | roșii conservate în suc | | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,189 | | | | | | | | | | | 0,774 | | |
|  | | | | | | ulei | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 26,7312 | | |
| 3 | | | | | | Pireu din mazăre uscată | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | mazăre uscată | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | 7,6 | | | | | | | | | | | | | | 0,8 | | | | | | | | | | 19,6 | | | | | | | | | | | 116 | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | |
| 4 | | | | | | Pește înăbușit în legume | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | pește (hec) | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 73,8 | | |
|  | | | | | | morcov | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,009 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,57 | | | | | | | | | | | 2,316 | | |
|  | | | | | | ceapă | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | |
|  | | | | | | roșii conservate în suc | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,21 | | | | | | | | | | | 0,86 | | |
| 5 | | | | | | Suc natural de mere | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | | 11,7 | | | | | | | | | | | 48,1 | | |
| 6 | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 140,589 | | |
| 7 | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | 59,1 | | |
|  | | | | | | Total prînz | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 39,9367 | | | | | | | | | | | | | | 12,2919 | | | | | | | | | | 66,292 | | | | | | | | | | | 546,5419 | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Biscuiți fără grasimi hidrogenizate | | | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | | | | | 7,35 | | | | | | | | | | | | | | 5,1 | | | | | | | | | | 58,5 | | | | | | | | | | | 294 | | |
| 2 | | | | | | Fructe proaspete | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 0,045 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 22,5 | | | | | | | | | | | 90,18 | | |
|  | | | | | | Total gustarea | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 7,395 | | | | | | | | | | | | | | 5,1 | | | | | | | | | | 81 | | | | | | | | | | | 384,18 | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Budingă din orez cu brînză de vaci | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | crupe de orez | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 1,89 | | | | | | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | | | | 21,3 | | | | | | | | | | | 93,003 | | |
|  | | | | | | stafide | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 0,465 | | | | | | | | | | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | 11,88 | | | | | | | | | | | 44,85 | | |
|  | | | | | | brînză de vaci | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | 0,65 | | | | | | | | | | | 75,1 | | |
|  | | | | | | ouă | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | 2,247 | | |
|  | | | | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | | 38 | | |
|  | | | | | | vanilină | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | |
|  | | | | | | smîntînă | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | | | 11,36 | | |
|  | | | | | | pesmeți de grîu | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | 5,825 | | |
| 2 | | | | | | Cacao cu lapte | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | praf de cacao | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | 0,51 | | | | | | | | | | | 8,52 | | |
|  | | | | | | lapte | | | | | | | | | | | | | 140 | | | | | | | | | | 3,92 | | | | | | | | | | | | | | 4,48 | | | | | | | | | | 6,58 | | | | | | | | | | | 82,32 | | |
|  | | | | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | | 38 | | |
| 3 | | | | | | Tartină cu brînză tare | | | | | | | | | | | | | 30/10 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | brînză tare | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | 3,45 | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | 44,25 | | |
|  | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată ce Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 140,589 | | |
|  | | | | | | Total cina | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 37,857 | | | | | | | | | | | | | | 18,763 | | | | | | | | | | 76,023 | | | | | | | | | | | 619,18 | | |
|  | | | | | | Total ziua IV | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 105,2607 | | | | | | | | | | | | | | 43,3959 | | | | | | | | | | 206,5 | | | | | | | | | | | 1937,40 | | |
| A cincea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Terci de grîu cu lapte, unt și zahăr | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | crupe de grîu | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 0,66 | | | | | | | | | | 19,5 | | | | | | | | | | | 85,14 | | | | |
|  | | | | | | | lapte | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | | | | | 76,44 | | | | |
|  | | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | |
|  | | | | | | | zahăr | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | | 38 | | | | |
| 2 | | | | | | | Tartină cu unt și brînză tare | | | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | |
|  | | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | |
|  | | | | | | | brînză tare | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 29,5 | | | | |
| 3 | | | | | | | Ceai cu zahăr | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 11,4 | | | | | | | | | | | 45,9 | | | | |
|  | | | | | | | Ceai cu zahăr | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | zahăr | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | Total dejun | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 26,119 | | | | | | | | | | | | | | 14,941 | | | | | | | | | | 61,715 | | | | | | | | | | | 485,805 | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Salată din mere și morcov | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 0,0305 | | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | | 3,21 | | | | | | | | | | | 57,512 | | | | |
|  | | | | | | | mere proaspete | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 6,012 | | | | |
|  | | | | | | | morcov | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1,71 | | | | | | | | | | | 6,948 | | | | |
|  | | | | | | | ulei | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 44,552 | | | | |
| 2 | | | | | | | Supă cremă cu cartofi | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 1,2574 | | | | | | | | | | | | | | 2,864 | | | | | | | | | | 6,9265 | | | | | | | | | | | 58,5116 | | | | |
|  | | | | | | | cartofi | | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 3,5 | | | | | | | | | | | 15,2 | | | | |
|  | | | | | | | morcovi | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,0027 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,171 | | | | | | | | | | | 0,6948 | | | | |
|  | | | | | | | pătrunjel (radacina) | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | 0,0555 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,1215 | | | | | | | | | | | 0,708 | | | | |
|  | | | | | | | ceapă | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | | | | | | făină de grîu | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 0,039 | | | | | | | | | | 2,19 | | | | | | | | | | | 10,311 | | | | |
|  | | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | | | 21,0708 | | | | |
|  | | | | | | | lapte | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0,28 | | | | | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | | | | | 5,88 | | | | |
|  | | | | | | | ou | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | 2,247 | | | | |
| 3 | | | | | | | Pîrjoală din carne de vițel coaptă | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | | | | 7,798 | | | | | | | | | | | | | | 5,59 | | | | | | | | | | 1,4425 | | | | | | | | | | | 87,272 | | | | |
|  | | | | | | | carne de vițel | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | 7,2 | | | | | | | | | | | | | | 4,68 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 70,92 | | | | |
|  | | | | | | | ou | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | 2,247 | | | | |
|  | | | | | | | ceapă | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | | | | | | lapte | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0,28 | | | | | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | | | | | 5,88 | | | | |
|  | | | | | | | pesmeți | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | 5,825 | | | | |
| 4 | | | | | | | Legume înăbușite | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | 0,760974 | | | | | | | | | | | | | | 2,982 | | | | | | | | | | 1,62204 | | | | | | | | | | | 36,370056 | | | | |
|  | | | | | | | dovlecel | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 0,54 | | | | | | | | | | | | | | 0,012 | | | | | | | | | | 0,54 | | | | | | | | | | | 4,428 | | | | |
|  | | | | | | | Varză | | | | | | | | | | | 6,42 | | | | | | | | | 0,07704 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,26322 | | | | | | | | | | | 1,36104 | | | | |
|  | | | | | | | morcov | | | | | | | | | | | 6,26 | | | | | | | | | 0,005634 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,35682 | | | | | | | | | | | 1,449816 | | | | |
|  | | | | | | | ceapă | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | |
|  | | | | | | | ulei | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 26,7312 | | | | |
| 5 | | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 13,4 | | | | | | | | | | | | | | 0,014 | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 93,726 | | | | |
| 6 | | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | |
| 7 | | | | | | | Suc | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 16,5 | | | | | | | | | | | 66,3 | | | | |
|  | | | | | | | Total prînz | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 50,940874 | | | | | | | | | | | | | | 28,136 | | | | | | | | | | 62,29208 | | | | | | | | | | | 706,15582 | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Fructe proaspete | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | | | 58,56 | | | | |
| 2 | | | | | | | Chiflă cu susan | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 3,225 | | | | | | | | | | 40,5 | | | | | | | | | | | 215,025 | | | | |
|  | | | | | | | Total gustarea | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 6,09 | | | | | | | | | | | | | | 3,225 | | | | | | | | | | 55,05 | | | | | | | | | | | 273,585 | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | Budingă din fructe prospete | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | crupe de griș | | | | | | | | | | | 35 | | | | | | | | | 3,325 | | | | | | | | | | | | | | 0,0245 | | | | | | | | | | 24,5 | | | | | | | | | | | 111,5205 | | | | |
|  | | | | | | | lapte | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | 1,4 | | | | | | | | | | | | | | 1,6 | | | | | | | | | | 2,35 | | | | | | | | | | | 29,4 | | | | |
|  | | | | | | | zahăr | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 14,25 | | | | | | | | | | | 57 | | | | |
|  | | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0,004 | | | | | | | | | | | | | | 7,8 | | | | | | | | | | 0,005 | | | | | | | | | | | 70,236 | | | | |
|  | | | | | | | pesmeți | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0,85 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 11,65 | | | | |
|  | | | | | | | mere | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 0,008 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 16,032 | | | | |
|  | | | | | | | smîntînă | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | | | 11,36 | | | | |
|  | | | | | | | ou | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 0,24 | | | | | | | | | | | | | | 0,22 | | | | | | | | | | 0,014 | | | | | | | | | | | 2,996 | | | | |
|  | | | | | | | brînză | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | 1,8 | | | | | | | | | | 0,26 | | | | | | | | | | | 30,04 | | | | |
| 2 | | | | | | | Chefir | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | | | | 108,3 | | | | |
|  | | | | | | | Total cină | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 12,977 | | | | | | | | | | | | | | 20,7945 | | | | | | | | | | 52,369 | | | | | | | | | | | 448,5345 | | | | |
|  | | | | | | | Total ziua V | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 96,126874 | | | | | | | | | | | | | | 67,0965 | | | | | | | | | | 231,4261 | | | | | | | | | | | 1914,0803 | | | | |
| A șasea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Terci din arpacaș cu lapte | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | crupe de arpăcaș | | | | | | | | | | | | | | | 33,3 | | | | | | | | | 2,4975 | | | | | | | | | | | | | 0,3663 | | | | | | | | | 2,2977 | | | | | | | | | | 22,4775 | | | | | | |
|  | | | | lapte | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | 6,11 | | | | | | | | | | 76,44 | | | | | | |
|  | | | | unt | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | |
|  | | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 4,75 | | | | | | | | | | 19 | | | | | | |
| 2 | | | | Tartină cu brînză tare | | | | | | | | | | | | | | | 30/10 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | | |
|  | | | | Brînză tare | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | 29,5 | | | | | | |
| 3 | | | | Ceai cu zahăr și lămîe | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | 86 | | | | | | |
|  | | | | ceai | | | | | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | | | | 0,57 | | | | | | |
|  | | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | | | | 57,00 | | | | | | |
|  | | | | lămîe | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | | | | 0,74 | | | | | | |
|  | | | | Total dejun | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 29,3395 | | | | | | | | | | | | | 13,9473 | | | | | | | | | 53,3602 | | | | | | | | | | 409,1245 | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Salată verde | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | frunză de salată/varză proaspătă | | | | | | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | 0,0225 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,35 | | | | | | | | | | 1,49 | | | | | | |
|  | | | | semințe de floarea soarelui | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 2,6 | | | | | | | | | 0,25 | | | | | | | | | | 28,4 | | | | | | |
|  | | | | semințe de in măcinate | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | |
|  | | | | roșii consevate în suc | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 0,0075 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,315 | | | | | | | | | | 1,29 | | | | | | |
|  | | | | ulei | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 0,0002 | | | | | | | | | | | 1,98 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 17,8208 | | | | | | |
| 2 | | | | Supă cu cartofi și boboase | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | cartofi | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 0,36 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | 18,24 | | | | | | |
|  | | | | morcov | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | 1,3896 | | | | | | |
|  | | | | ceapă | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | |
|  | | | | fasole conservate | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | 2,28 | | | | | | | | | | | 0,228 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 35,172 | | | | | | |
|  | | | | pătrunjel (rădăcină) | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 0,0555 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,1215 | | | | | | | | | | 0,708 | | | | | | |
|  | | | | țelină | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | 0,12 | | | | | | |
|  | | | | ulei | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 0,0003 | | | | | | | | | | | 2,97 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 26,7312 | | | | | | |
| 3 | | | | Chifteluțe de carne cu sos alb | | | | | | | | | | | | | | | 60/50 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | carne de vită | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | | 7,2 | | | | | | | | | | | 4,68 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 70,92 | | | | | | |
|  | | | | ceapă | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | |
|  | | | | pesmeți | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | 5,825 | | | | | | |
|  | | | | ou | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | | |
|  | | | | lapte | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,14 | | | | | | | | | | | 0,16 | | | | | | | | | 0,235 | | | | | | | | | | 2,94 | | | | | | |
|  | | | | smîntînă | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,15 | | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | 0,145 | | | | | | | | | | 5,68 | | | | | | |
|  | | | | făină de grîu | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | 0,065 | | | | | | | | | 3,65 | | | | | | | | | | 17,185 | | | | | | |
| 4 | | | | Pireu de cartofi | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | cartofi | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 8,4 | | | | | | | | | | 36,48 | | | | | | |
|  | | | | lapte | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0,28 | | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | | | | 5,88 | | | | | | |
|  | | | | unt | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | |
| 5 | | | | Compot din fructe proaspete | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | fructe prospete | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | 0,004 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | 19,216 | | | | | | |
|  | | | | zahar | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | 38 | | | | | | |
| 6 | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | 13,4 | | | | | | | | | | | 0,014 | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 93,726 | | | | | | |
| 7 | | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | | |
|  | | | | Total prînz | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 28,0834 | | | | | | | | | | | 18,307 | | | | | | | | | 62,8455 | | | | | | | | | | 528,4786 | | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Fructe proaspete | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | | 58,56 | | | | | | |
| 2 | | | | Placintă cu brînză | | | | | | | | | | | | | | | 75 | | | | | | | | | | | 8,625 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 155,25 | | | | | | |
|  | | | | Total gustarea | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 8,715 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 29,55 | | | | | | | | | | 213,81 | | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Budingă din paste | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | paste | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | 4,65 | | | | | | | | | | | 0,04 | | | | | | | | | 35 | | | | | | | | | | 158,96 | | | | | | |
|  | | | | ou | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | | |
|  | | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | 38 | | | | | | |
|  | | | | pesmeți | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,85 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 11,65 | | | | | | |
|  | | | | unt | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | |
| 2 | | | | Iaurt natural | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | 2,5 | | | | | | | | | | | 0,75 | | | | | | | | | 1,75 | | | | | | | | | | 23,75 | | | | | | |
|  | | | | Total cină | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 7,332 | | | | | | | | | | | 5,705 | | | | | | | | | 47,263 | | | | | | | | | | 269,725 | | | | | | |
|  | | | | Total ziua VI | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 73,4699 | | | | | | | | | | | 43,9593 | | | | | | | | | 193,0187 | | | | | | | | | | 1421,1381 | | | | | | |
| A șaptea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Supă de lapte cu dovleac și crupe de mei | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | lapte | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | 3,36 | | | | | | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | | | | 5,64 | | | | | | | | | | | | 70,56 | | | | | |
|  | | | | | | | | dovleac | | | | | | | | 51 | | | | | | | | | | 0,0102 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 2,142 | | | | | | | | | | | | 8,6088 | | | | | |
|  | | | | | | | | mei | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0,285 | | | | | | | | | | | | | | 0,0021 | | | | | | | | | | 2,1 | | | | | | | | | | | | 9,5589 | | | | | |
|  | | | | | | | | unt | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,0006 | | | | | | | | | | | | | | 1,17 | | | | | | | | | | 0,00075 | | | | | | | | | | | | 10,5354 | | | | | |
|  | | | | | | | | zahăr | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1,425 | | | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | |
| 2 | | | | | | | | Tartină cu unt și jem | | | | | | | | 30/5/10 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | |
|  | | | | | | | | unt | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | |
|  | | | | | | | | jem | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | | | | 28,412 | | | | | |
| 3 | | | | | | | | Ceai cu zahăr și lămîie | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | 86 | | | | | |
|  | | | | | | | | ceai | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | | | | | | 0,57 | | | | | |
|  | | | | | | | | zahăr | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | | | | | | 57,00 | | | | | |
|  | | | | | | | | lămîie | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | | | | | | 0,74 | | | | | |
|  | | | | | | | | Total dejun | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 24,8608 | | | | | | | | | | | | | | 12,1331 | | | | | | | | | | 58,41025 | | | | | | | | | | | | 395,0821 | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Salată din sfeclă fiartă, ou fiert | | | | | | | | 50/20 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | sfeclă fiartă | | | | | | | | 45 | | | | | | | | | | 0,036 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 3,15 | | | | | | | | | | | | 12,744 | | | | | |
|  | | | | | | | | ou fiert | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | 2,2 | | | | | | | | | | 0,14 | | | | | | | | | | | | 29,96 | | | | | |
|  | | | | | | | | ulei | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 44,552 | | | | | |
| 2 | | | | | | | | Supă cremă din spanac sau frunze de salată | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | | | spanac sau frunze de salată | | | | | | | | 45 | | | | | | | | | | 0,81 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | | 6,12 | | | | | |
|  | | | | | | | | ceapă | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | |
|  | | | | | | | | morcov | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | | | 1,3896 | | | | | |
|  | | | | | | | | rădăcină de pătrunjel | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,0555 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,1215 | | | | | | | | | | | | 0,708 | | | | | |
|  | | | | | | | | făină de grîu | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | 0,078 | | | | | | | | | | 4,38 | | | | | | | | | | | | 20,622 | | | | | |
|  | | | | | | | | unt | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | | | | 21,0708 | | | | | |
|  | | | | | | | | lapte | | | | | | | | 22,5 | | | | | | | | | | 0,63 | | | | | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | 1,0575 | | | | | | | | | | | | 13,23 | | | | | |
|  | | | | | | | | ou | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | |
| 3 | | | | | | | | Chiftele din pește cu sos din smîntînă | | | | | | | | 50/50 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | | | pește (mintai) | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 73,8 | | | | | |
|  | | | | | | | | ou | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | |
|  | | | | | | | | lapte | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,28 | | | | | | | | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | | | | | | 5,88 | | | | | |
|  | | | | | | | | pesmeți | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | | 5,825 | | | | | |
|  | | | | | | | | unt | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | | | | 21,0708 | | | | | |
| 4 | | | | | | | | Sos din smîntînă | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | | | făină de grîu | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | 0,078 | | | | | | | | | | 4,38 | | | | | | | | | | | | 20,622 | | | | | |
|  | | | | | | | | smîntînă | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | | | | 11,36 | | | | | |
| 5 | | | | | | | | Orez fiert risipos | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | | | orez | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 1,89 | | | | | | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | | | | 21,3 | | | | | | | | | | | | 93,003 | | | | | |
|  | | | | | | | | unt | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | |
| 6 | | | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | |
| 7 | | | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | |
|  | | | | | | | | Total prînz | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 38,7098 | | | | | | | | | | | | | | 23,229 | | | | | | | | | | 64,9395 | | | | | | | | | | | | 623,6582 | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Chiflă cu mac | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | 5,25 | | | | | | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | 38,5 | | | | | | | | | | | | 212,8 | | | | | |
| 2 | | | | | | | | Fructe proaspete | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | | | | 58,56 | | | | | |
|  | | | | | | | | Total gustarea | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 5,34 | | | | | | | | | | | | | | 3,64 | | | | | | | | | | 53,05 | | | | | | | | | | | | 271,36 | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | Budincă din hrișcă cu brînză | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | crupe din hrișcă | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 2,16 | | | | | | | | | | | | | | 0,51 | | | | | | | | | | 21 | | | | | | | | | | | | 97,23 | | | | | |
|  | | | | | | | | brînză | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | | | | | 2,7 | | | | | | | | | | 0,39 | | | | | | | | | | | | 45,06 | | | | | |
|  | | | | | | | | ouă | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | |
|  | | | | | | | | zahăr | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | | | 38 | | | | | |
|  | | | | | | | | unt | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | |
|  | | | | | | | | pesmeți | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | | 5,825 | | | | | |
|  | | | | | | | | smîntînă | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | | | | 11,36 | | | | | |
| 2 | | | | | | | | Cacao cu lapte | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | | | cacao praf | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | | | | 0,51 | | | | | | | | | | 0,81 | | | | | | | | | | | | 10,71 | | | | | |
|  | | | | | | | | lapte | | | | | | | | 140 | | | | | | | | | | 3,92 | | | | | | | | | | | | | | 4,48 | | | | | | | | | | 6,58 | | | | | | | | | | | | 82,32 | | | | | |
|  | | | | | | | | zahăr | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 9,5 | | | | | | | | | | | | 38 | | | | | |
|  | | | | | | | | Total cină | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 12,082 | | | | | | | | | | | | | | 13,69 | | | | | | | | | | 48,583 | | | | | | | | | | | | 365,87 | | | | | |
|  | | | | | | | | Total ziua VII | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 80,9926 | | | | | | | | | | | | | | 52,6921 | | | | | | | | | | 224,98275 | | | | | | | | | | | | 1655,9703 | | | | | |
| A opta zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Supă de lapte cu crupe de porumb | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | lapte | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | 3,36 | | | | | | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | | | | 5,64 | | | | | | | | | | | | 70,56 | | | | | |
|  | | | | | | crupe de porumb | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | 1,08 | | | | | | | | | | | | | | 0,108 | | | | | | | | | | 62,19 | | | | | | | | | | | | 254,052 | | | | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 1,8 | | | | | | | | 0,00072 | | | | | | | | | | | | | | 1,404 | | | | | | | | | | 0,0009 | | | | | | | | | | | | 12,64248 | | | | | |
|  | | | | | | zahăr | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1,425 | | | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | |
| 2 | | | | | | Tartină cu unt și dulceață | | | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | |
|  | | | | | | dulceață | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | | | | 28,412 | | | | | |
| 3 | | | | | | Ceai cu zahăr și lămîe | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | 86 | | | | | |
|  | | | | | | ceai | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | | | | | | 0,57 | | | | | |
|  | | | | | | zahăr | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | | | | | | 57,00 | | | | | |
|  | | | | | | lămîie | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | | | | | | 0,74 | | | | | |
|  | | | | | | Total dejun | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 25,64572 | | | | | | | | | | | | | | 12,473 | | | | | | | | | | 116,3584 | | | | | | | | | | | | 633,07348 | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Măr copt | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 16,1 | | | | | | | | | | | | 64,6 | | | | | |
| 2 | | | | | | Supă cu mazăre uscată cu carne | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | carne | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | 5,34 | | | | | | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 55,92 | | | | | |
|  | | | | | | mazăre uscată | | | | | | | | | | | 22,5 | | | | | | | | 4,275 | | | | | | | | | | | | | | 0,45 | | | | | | | | | | 11,025 | | | | | | | | | | | | 65,25 | | | | | |
|  | | | | | | morcov | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | | | 1,3896 | | | | | |
|  | | | | | | ceapă | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | |
|  | | | | | | rădăcină de pătrunjel | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | 0,0555 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,1215 | | | | | | | | | | | | 0,708 | | | | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | | | | 21,0708 | | | | | |
| 3 | | | | | | Pilaf cu carne pui | | | | | | | | | | | 100/50 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | | | | | carne de pui | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | 5,34 | | | | | | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | 55,92 | | | | | |
|  | | | | | | orez | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 1,89 | | | | | | | | | | | | | | 0,027 | | | | | | | | | | 21,3 | | | | | | | | | | | | 93,003 | | | | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | | | | 21,0708 | | | | | |
|  | | | | | | ceapă | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | |
|  | | | | | | morcov | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | | | 1,3896 | | | | | |
|  | | | | | | roșii conservate în suc | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,105 | | | | | | | | | | | | 0,43 | | | | | |
| 4 | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | |
| 5 | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | |
| 6 | | | | | | Lapte fiert | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | 7,05 | | | | | | | | | | | | 88,2 | | | | | |
|  | | | | | | Total prînz | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 42,9922 | | | | | | | | | | | | | | 17,958 | | | | | | | | | | 84,9125 | | | | | | | | | | | | 673,4408 | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Biscuiți fără grasimi hidrogenizate | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 4,9 | | | | | | | | | | | | | | 3,4 | | | | | | | | | | 39 | | | | | | | | | | | | 196 | | | | | |
| 2 | | | | | | Fructe prospete | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | | | | 58,56 | | | | | |
|  | | | | | | Total gustarea | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 4,99 | | | | | | | | | | | | | | 3,4 | | | | | | | | | | 53,55 | | | | | | | | | | | | 254,56 | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | Budingă din varză | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | varză | | | | | | | | | | | 140 | | | | | | | | 1,68 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 5,74 | | | | | | | | | | | | 29,68 | | | | | |
|  | | | | | | ouă | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | |
|  | | | | | | crupe de griș | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | 1,35 | | | | | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | 10,5 | | | | | | | | | | | | 47,4945 | | | | | |
|  | | | | | | unt | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | |
|  | | | | | | pesmeți | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0,425 | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | | 5,825 | | | | | |
|  | | | | | | smîntînă | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | | | | 11,36 | | | | | |
| 2 | | | | | | Tartină cu brînză tare | | | | | | | | | | | 30/10 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | |
|  | | | | | | Brînză tare | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | | 29,5 | | | | | |
| 3 | | | | | | Chefir | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | | | | | 108,3 | | | | | |
|  | | | | | | Total cina | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 30,112 | | | | | | | | | | | | | | 15,3215 | | | | | | | | | | 37,943 | | | | | | | | | | | | 410,1135 | | | | | |
|  | | | | | | Total ziua VIII | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 103,73992 | | | | | | | | | | | | | | 49,1525 | | | | | | | | | | 292,7639 | | | | | | | | | | | | 1971,1878 | | | | | |
| A noua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Supă de lapte cu paste | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | lapte | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | 3,36 | | | | | | | | | | 3,84 | | | | | | | | | | | 5,64 | | | | | | | | | | 70,56 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | paste | | | | | | | | | | | 24 | | | | | | | | 2,232 | | | | | | | | | | 0,0192 | | | | | | | | | | | 16,8 | | | | | | | | | | 76,3008 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | unt | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | 0,00096 | | | | | | | | | | 1,872 | | | | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | 16,85664 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | zahăr | | | | | | | | | | | 1,8 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1,71 | | | | | | | | | | 6,84 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Tartină cu unt și brînză tare | | | | | | | | | | | 30/5/10 | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | unt | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | brînză tare | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | 29,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Ceai cu lapte | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | 86 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | ceai | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | 0,0040 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | 0,1380 | | | | | | | | | | 0,57 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | lapte | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | 14,2500 | | | | | | | | | | 57,00 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | zahăr | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | 0,0000 | | | | | | | | | | | 0,1800 | | | | | | | | | | 0,74 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Total dejun | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 28,79496 | | | | | | | | | | 15,1522 | | | | | | | | | | | 64,3537 | | | | | | | | | | 461,76444 | | | | | | | | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Dovleac copt | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | dovlec | | | | | | | | | | | 45 | | | | | | | | 0,81 | | | | | | | | | | | | | 0,018 | | | | | | | | | | | 0,81 | | | | | | | | | | 6,642 | | | | | | | | | | | |
|  | | zahăr | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 4,75 | | | | | | | | | | 19 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Supă cremă din legume | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | |
|  | | varză proaspătă | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | 0,144 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,492 | | | | | | | | | | 2,544 | | | | | | | | | | | |
|  | | cartofi | | | | | | | | | | | 13,5 | | | | | | | | 0,162 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1,89 | | | | | | | | | | 8,208 | | | | | | | | | | | |
|  | | morcov | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | 0,0081 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,513 | | | | | | | | | | 2,0844 | | | | | | | | | | | |
|  | | ceapă | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | | |
|  | | mazăre verde coservată | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,093 | | | | | | | | | | | | | 0,0006 | | | | | | | | | | | 0,213 | | | | | | | | | | 1,2294 | | | | | | | | | | | |
|  | | făină de grîu | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | 0,039 | | | | | | | | | | | 2,19 | | | | | | | | | | 10,311 | | | | | | | | | | | |
|  | | unt | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | 2,34 | | | | | | | | | | | 0,0015 | | | | | | | | | | 21,0708 | | | | | | | | | | | |
|  | | lapte | | | | | | | | | | | 22,5 | | | | | | | | 0,63 | | | | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | 1,0575 | | | | | | | | | | 13,23 | | | | | | | | | | | |
|  | | ouă | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | 0,18 | | | | | | | | | | | | | 0,165 | | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | 2,247 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Gulaș (înăbușit) cu legume | | | | | | | | | | | 100/60 | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | |
|  | | carne de vită | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | 8,4 | | | | | | | | | | | | | 5,46 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 82,74 | | | | | | | | | | | |
|  | | unt | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | | | | | | |
|  | | ceapă | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | | |
|  | | tomate conservate în suc | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 0,005 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,21 | | | | | | | | | | 0,86 | | | | | | | | | | | |
|  | | făină de grîu | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | | | 0,065 | | | | | | | | | | | 3,65 | | | | | | | | | | 17,185 | | | | | | | | | | | |
|  | | smîntînă | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 0,29 | | | | | | | | | | 11,36 | | | | | | | | | | | |
|  | | varză proaspătă | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 2,46 | | | | | | | | | | 12,72 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Pîine de secară | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | Compot din fructe uscate | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 36 | | | | | | | | | | 144,12 | | | | | | | | | | | |
|  | | Total prînz | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 34,1613 | | | | | | | | | | | | | 14,0286 | | | | | | | | | | | 83,064 | | | | | | | | | | 595,1586 | | | | | | | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Fructe proaspete | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 14,55 | | | | | | | | | | 100,5 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Covrigei cu mac | | | | | | | | 75 | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 1,875 | | | | | | | | | | | 3,375 | | | | | | | | | | 127,5 | | | | | | | | | | | |
|  | | Total gustarea | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 3,09 | | | | | | | | | | | | | 1,875 | | | | | | | | | | | 17,925 | | | | | | | | | | 228 | | | | | | | | | | | |
| Cină | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Budingă din brînză la aburi cu magiun | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | brînză de vaci | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | 20,8 | | | | | | | | | | | | | 11,7 | | | | | | | | | | | 1,69 | | | | | | | | | | 195,26 | | | | | | | | | | | |
|  | | crupe de griș | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 1,425 | | | | | | | | | | | | | 0,0105 | | | | | | | | | | | 10,5 | | | | | | | | | | 47,7945 | | | | | | | | | | | |
|  | | pesmeți | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0,85 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 11,65 | | | | | | | | | | | |
|  | | zahăr | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 14,25 | | | | | | | | | | 57 | | | | | | | | | | | |
|  | | ouă | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 0,24 | | | | | | | | | | | | | 0,22 | | | | | | | | | | | 0,014 | | | | | | | | | | 2,996 | | | | | | | | | | | |
|  | | stafide | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | 0,75 | | | | | | | | | | | 10,65 | | | | | | | | | | 40,2 | | | | | | | | | | | |
|  | | miez de nuci | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0,68 | | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | | 0,37 | | | | | | | | | | 25,8 | | | | | | | | | | | |
|  | | vanilin | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | |
|  | | unt | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | | | | | | |
|  | | magiun | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0,003 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | | 28,412 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Lapte fiert | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | | 7,05 | | | | | | | | | | 88,2 | | | | | | | | | | | |
|  | | Total cina | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 27,65 | | | | | | | | | | | | | 24,6305 | | | | | | | | | | | 52,6265 | | | | | | | | | | 542,7805 | | | | | | | | | | | |
|  | | Total ziua a IX | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 93,69626 | | | | | | | | | | | | | 55,6863 | | | | | | | | | | | 217,9692 | | | | | | | | | | 1827,70354 | | | | | | | | | | | |
| A zecea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Omletă cu morcov (coaptă) | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | ouă | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | 7,7 | | | | | | | | | | 0,49 | | | | | | | | | | 104,86 | | | | | | | | | | | |
|  | | morcov | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | | | | 0,00513 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,3249 | | | | | | | | | | 1,32012 | | | | | | | | | | | |
|  | | unt | | | | | | | | 4,3 | | | | | | | | | | | 0,00172 | | | | | | | | | | | | | | 3,354 | | | | | | | | | | 0,00215 | | | | | | | | | | 30,20148 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Tartină cu brînză tare | | | | | | | | 30/10 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | |
|  | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | | | | | | | |
|  | | brînză tare | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | 29,5 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Lapte fiert | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | | | | 7,05 | | | | | | | | | | 88,2 | | | | | | | | | | | |
|  | | Total dejun | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 34,70685 | | | | | | | | | | | | | | 18,175 | | | | | | | | | | 23,06705 | | | | | | | | | | 394,6706 | | | | | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Vinegret din legume | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | | sfeclă | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1,75 | | | | | | | | | | | 7,08 | | | | | | | | | | |
|  | | morcov | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | 0,009 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,57 | | | | | | | | | | | 2,316 | | | | | | | | | | |
|  | | castarveți murați | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 1,4 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,65 | | | | | | | | | | | 8,2 | | | | | | | | | | |
|  | | ceapă | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,115 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,385 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | |
|  | | ulei | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,0005 | | | | | | | | | | | | | | 4,95 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 44,552 | | | | | | | | | | |
| 2 | | Supă cu perișoare | | | | | | | | 150/50 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | |
|  | | carne de vită | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | | | | | | |
|  | | cartofi | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 0,36 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | 18,24 | | | | | | | | | | |
|  | | morcov | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | 0,0054 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,342 | | | | | | | | | | | 1,3896 | | | | | | | | | | |
|  | | roșii conservate în suc | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 0,00075 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,0315 | | | | | | | | | | | 0,129 | | | | | | | | | | |
|  | | ceapă | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | |
|  | | verdeață | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | |
| 3 | | Tocană din legume cu carne | | | | | | | | 100/50 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | |
|  | | carne de vită | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | | | | | | |
|  | | cartofi | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | 0,48 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 5,6 | | | | | | | | | | | 24,32 | | | | | | | | | | |
|  | | morcov | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,0045 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,285 | | | | | | | | | | | 1,158 | | | | | | | | | | |
|  | | ceapă | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | 0,138 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,462 | | | | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | | | | |
|  | | varză | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 0,36 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1,23 | | | | | | | | | | | 6,36 | | | | | | | | | | |
|  | | unt | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | 0,0025 | | | | | | | | | | | 35,118 | | | | | | | | | | |
| 4 | | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | 0,021 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | 140,589 | | | | | | | | | | |
| 5 | | Pîine de secară | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | 59,1 | | | | | | | | | | |
| 6 | | Suc | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | 0,075 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 16,5 | | | | | | | | | | | 66,3 | | | | | | | | | | |
|  | | Total prînz | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 36,70815 | | | | | | | | | | | | | | 16,971 | | | | | | | | | | 63,07 | | | | | | | | | | | 551,8516 | | | | | | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Chiflă cu gem | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | 3,25 | | | | | | | | | | | 2,1 | | | | | | | | | | | | | | | 28,55 | | | 226 | | | |
| 2 | | | | Fructe proaspete | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | 0,09 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14,55 | | | 100,5 | | | |
|  | | | | Total gustarea | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | 326,5 | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Colțunași lenoși | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | brînză | | | | | | | | | | | | | 135 | | | | | | | | | | | | | | | 21,6 | | | | | | | | | | | 12,15 | | | | | | | | | | | | | | | 1,755 | | | 202,77 | | | |
|  | | | | făină de grîu | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 0,39 | | | | | | | | | | | | | | | 21,9 | | | 103,11 | | | |
|  | | | | ouă | | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 1,08 | | | | | | | | | | | 0,99 | | | | | | | | | | | | | | | 0,063 | | | 13,482 | | | |
|  | | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 8,55 | | | 34,2 | | | |
|  | | | | unt | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | 0,004 | | | | | | | | | | | 7,8 | | | | | | | | | | | | | | | 0,005 | | | 70,236 | | | |
| 2 | | | | Cacao cu lapte | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | praf de cacao | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | | | 0,51 | | | | | | | | | | | | | | | 0,81 | | | 10,71 | | | |
|  | | | | lapte | | | | | | | | | | | | | 140 | | | | | | | | | | | | | | | 3,92 | | | | | | | | | | | 4,48 | | | | | | | | | | | | | | | 6,58 | | | 82,32 | | | |
|  | | | | zahăr | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 9,5 | | | 38 | | | |
|  | | | | Total cină | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | 30,324 | | | | | | | | | | | 26,32 | | | | | | | | | | | | | | | 49,163 | | | 554,828 | | | |
|  | | | | Total ziua X | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | 101,739 | | | | | | | | | | | 61,466 | | | | | | | | | | | | | | | 135,3001 | | | 1827,8502 | | | |

**Meniul model pentru elevii care se alimentează o dată pe zi**

**(sezon toamnă)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea bucatelor | Volumul | Denumirea produselor | Cantitatea brutto, g | Cantitatea netto,g |
| Prima zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din varză proaspătă | 100 | varză proaspătă  ulei de floarea soarelui  ceapă | 120  10  10 | 100  8 |
| 2. | Cartofi înăbușiți cu carne/tomate | 200 | carne de găină  cartofi  lapte  unt  tomate | 120  150  50  9  20 | 90  108  19 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | pere proaspete | 110 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine de grîu  Pîine de secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-18,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,4g, glucide-80,6g, valoarea calorică-587,5 kcal | | | | | |
| A doua zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din sfeclă | 100 | sfeclă  ulei de floarea soarelui | 120  5 | 100 |
| 2. | Terci din orez risipit cu carne de găină | 200 | orez  ulei de floarea soarelui  carne de găină | 60  5  150 | 113 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | struguri | 112 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine de grîu  Pîine de secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-18,6g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-83,7g, valoarea calorică-550,2 kcal | | | | | |
| A treia zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din legume | 100 | castraveți  roșii  ceapă  ulei de floarea soarelui | 60  30  10  2 | 56  28  8 |
| 2. | Pireu din cartofi cu carne de vită | 75/120 | carne de vită  ceapă  ulei de floarea soarelui  cartofi | 102  10  2  150 | 77  8  113 |
| 3. | Compot din prune | 200 | prune proaspete  zahăr | 50  10 | 40 |
| 4. | Pîine de grîu  Pîine de secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,6g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-80,6g, valoarea calorică-520,6 kcal | | | | | |
| A patra zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din varză cu mere | 100 | varză  mere  ulei de floarea soarelui | 80  30  3 | 64  26 |
| 2. | Carne de găină fiartă cu hrișcă | 200 | carne de găină  hrișcă | 125  70 | 95 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | pere proaspete | 110 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,7g, glucide-88,6g, valoarea calorică-565,4 kcal | | | | | |
| A cincea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din varză și morcov proaspete | 100 | varză  morcov  ulei de floarea soarelui | 70  40  5 | 56  32 |
| 2. | Paste făinoase cu brînză tare | 200 | paste făinoase  brînză tare  unt | 70  20  5 | 19 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | mere proaspete | 112 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine cu unt | 45/10 | de grîu  unt | 45  9 |  |
| Componența chimică: proteine-18,4g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-82,8g, valoarea calorică-549,7 kcal | | | | | |
| A șasea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din morcovi cu mere | 100 | morcov  mere  zahăr  ulei de floarea soarelui | 70  40  3  3 | 56  35 |
| 2. | Pește copt cu cartofi fierți | 50/150 | pește  ouă de găină  ulei de floarea soarelui  cartofi  ceapă | 100  30  3  210  10 | 50  12  150  8 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | pere | 110 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-18,9g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-80,8g, valoarea calorică-569,5 kcal | | | | | |
| A șaptea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Puding din legume | 100 | morcov  mazăre verde  bostan  cartofi  ridiche  ceapă  lapte  crupă de griș  ouă de găină  ulei de floarea soarelui  pesmeți | 80  50  50  50  30  10  100  15  25  2  2 | 64  35  35  35  24  8  10 |
| 2. | Pîrjoale, varză înăbușită | 200 | carne de vită  pîine de grîu  lapte  pesmeți  ulei de floarea soarelui  varză  morcov  ceapă  făină de grîu  unt  pastă de tomate | 100  10  20  4  3  145  10  5  4  1  1 | 72  116  8  4 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | struguri | 112 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine cu unt și brînză tare | 45/10/14 | de grîu  unt  brînză tare | 45  9  15 | 14 |
| Componența chimică: proteine-18,9g, inclusiv animală-12g, lipide-18,3g, glucide-87,8g, valoarea calorică-560,4 kcal | | | | | |
| A opta zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din sfeclă roșie | 100 | sfeclă roșie  ulei de floarea soarelui | 120  2 | 100 |
| 2. | Pilaf cu carne | 200 | carne de bovină  ceapă  orez  ulei de floarea soarelui  morcov | 90  20  45  5  12 | 67,5  17  10 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | pere proaspete | 110 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,8g, glucide-85,8g, valoarea calorică-558,8 kcal | | | | | |
| A noua zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din castraveți cu ceapă verde | 100 | castraveți proaspeți  ceapă verde  ulei de floarea soarelui | 90  20  5 | 83,7  18 |
| 2. | Carne fiartă cu pireu din cartofi | 200 | carne de găină  ceapă  pastă de tomate  ulei de floarea soarelui  cartofi | 100  8  8  5  150 | 75  8,6  110 |
| 3. | Fructe proaspete | 100 | mere | 112 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,8g, glucide-86,8g, valoarea calorică-560,8 kcal | | | | | |
| A zecea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Salată din legume | 100 | castraveți  roșii  ceapă  ulei de floarea soarelui | 60  30  10  2 | 56  28  8 |
| 2. | Chiftele cu pireu din cartofi | 200 | carne de vită  pîine de grîu  lapte  ceapă  unt  ulei de floarea soarelui  cartofi | 102  11  20  10  3  5  150 | 73  8  108 |
| 3. | Compot din prune | 200 | prune proaspete  zahăr | 50  10 | 40 |
| 4. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-83,8g, valoarea calorică-599,1 kcal | | | | | |

**Meniul model pentru elevii care se alimentează de 2 ori pe zi**

**(sezon toamnă)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea bucatelor | | Volumul | | Denumirea produselor | | Cantitatea brutto, g | Cantitatea netto,g | | | | | | | |
| Prima zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Budincă din brînză | | 200 | | brînză  crupă din griș  lapte  zahăr  ouă  unt | | 120  15  50  12  25  5 | 21,7 | | | | | | | |
| 2. | Lapte | | 200 | | lapte | | 200 |  | | | | | | | |
| 3. | Pîine cu unt | | 50/20 | | de grîu  unt | | 50  20 |  | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din sfeclă proaspătă | | 100 | | sfeclă  ulei de floarea soarelui | | 120  5 | 100 | | | | | | | |
| 2. | Borș cu varză și smîntînă | | 400/10 | | cartofi  varză  morcov  crupe de arpacaș  ceapă  ulei de floarea soarelui  smîntînă | | 150  60  25  15  2  4  10 | 108  48  20  1,7 | | | | | | | |
| 3. | Pește copt cu pireu din cartofi și tomate | | 200 | | pește  făină de grîu  ulei de floarea soarelui  cartofi  tomate | | 140  5  5  120  30 | 70  96  28 | | | | | | | |
| 4. | Fructe proaspete | | 100 | | prune | | 115 | 100 | | | | | | | |
| 5. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 |  | | | | | | | |
| Compoziția chimică: proteine 55,3g, de origine animală - 31,5g, lipide - 50,6g, glucide – 215g, valoarea calorică - 1526 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A doua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Terci din ovăz pe lapte | | 300 | | crupă de ovăz  lapte  zahăr  unt | | 150  250  6  6 | |  | | | | | | |
| 3. | Mere | | 100 | | mere proaspete | | 120 | | 100 | | | | | | |
| 4. | Ceai | | 200/10 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | |  | | | | | | |
| 5. | Pîine cu unt și brînză tare | | 50/10/25 | | pîine de grîu  unt  brînză tare | | 50  10  27 | | 25 | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din castraveți/tomate cu ceapă verde | | 100 | | castraveți  tomate  ceapă verde  ulei de floarea soarelui | | 55  55  10  5 | | | 50  50  8 | | | | | |
| 2. | Borș din bulion de carne și smîntînă | | 400/10 | | varză  morcov  cartofi  ceapă  pastă de tomate  verdeață  smîntînă  unt  ulei de floarea soarelui | | 150  20  80  10  3  10  10  10  3 | | | 120  16  57,6  8,4  8 | | | | | |
| 3. | Carne de găină fiartă cu pireu de cartofi | | 200 | | carne de găină  cartofi  lapte  unt  ulei de floarea soarelui | | 80  150  50  2  5 | | | 65  108 | | | | | |
| 4. | Compot din pere | | 200 | | pere proaspete  zahăr | | 50  10 | | | 40 | | | | | |
| 5. | Pîine | | 60 | | de secară | | 60 | | |  | | | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală - 33g, lipide - 55g, glucide - 221,2g, valoarea calorică - 1530 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A treia zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Terci din orez pe lapte | | 300 | | crupă de orez  lapte  unt  zahăr | | 50  100  5  5 | | |  | | | | | |
| 2. | Ou de găină | | 43,5 | | ou | | 50 | | | 43,5 | | | | | |
| 3. | Lapte | | 200 | | lapte | | 200 | | |  | | | | | |
| 4. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de grîu | | 10  50 | | |  | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată de roșii cu ceapă verde | | 100 | | roșii  ceapă  ulei de floarea soarelui | | 80  30  3 | | | 76  25 | | | | | |
| 2. | Supă cu fasole sau mazăre | | 400/10 | | fasole  cartofi  morcov  ceapă  ulei | | 30  75  15  8  4 | | | 27  54  13  6,7 | | | | | |
| 3. | Carne de pasăre fiartă cu legume | | 65/200 | | carne de pasăre  cartofi  sfeclă  morcov  mazăre verde  ceapă  ulei de floarea soarelui | | 80  100  40  30  25  5  5 | | | 65,5  72  32  24  4,2 | | | | | |
| 4. | Fructe proaspete | | 100 | | struguri | | 112 | | | 100 | | | | | |
| 5. | Ceai de măceș | | 200/10 | | măceș  zahăr | | 20  10 | | |  | | | | | |
| 6. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 | | |  | | | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală - 32,6g, lipide - 53,5g, glucide - 225g, valoarea calorică - 1530 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A patra zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Terci din mei pe lapte | | 200 | | crupă de mei  lapte  zahăr  unt | | 30  70  5  5 | | | | | |  | | |
| 2. | Lapte | | 200 | | lapte | | 200 | | | | | |  | | |
| 3. | Pîine cu unt și brînză tare | | 50/10 | | pîine de grîu  unt  brînză tare | | 50  10  27 | | | | | | 10  25 | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Vinete cu ceapă | | 100 | | vinete tocate  ceapă verde  ulei | | 100  5  3 | | | | | | 90  4,2 | | |
| 2. | Borș cu legume și smîntînă | | 400/10 | | varză  cartofi  sfeclă  morcov  ceapă  unt  smîntînă | | 75  75  30  15  8  5  10 | | | | | | 60  54  24  13  6,7 | | |
| 3. | Pește copt cu pireu de cartofi | | 200 | | pește  ulei de floarea soarelui  cartofi  lapte  unt | | 130  10  250  50  5 | | | | | | 65  180 | | |
| 4. | Fructe proaspete | | 100 | | prune | | 115 | | | | | | 100 | | |
| 5. | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | | | | | |  | | |
| 6. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 | | | | | |  | | |
| Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală – 33g, lipide - 53,2g, glucide - 228,5g, valoarea calorică - 1530 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A cincea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Terci din griș pe lapte | | 200 | | crupă de griș  lapte  zahăr  unt | | 30  80  6  6 | | | |  | | | | |
| 2. | Omletă | | 75 | | ouă  lapte  unt | | 50  50  5 | | | | 43,5 | | | | |
| 3. | Lapte | | 200 | | lapte | | 200 | | | |  | | | | |
| 4. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de grîu | | 20  50 | | | |  | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din varză proaspătă | | 100 | | varză  ulei de floarea soarelui  ceapă | | 100  12  10 | | | | 80  8,4 | | | | |
| 2. | Supă din orez pe bulion de pasăre | | 400 | | orez  ulei de floarea soarelui  morcov  ceapă | | 30  3  10  3 | | | | 8  2,52 | | | | |
| 3. | Carne cu hrișcă și tomate | | 200 | | carne de găină  unt  crupă de hrișcă  unt  tomate | | 130  5  50  10  50 | | | | 105  45 | | | | |
| 4. | Fructe proaspete | | 100 | | pere | | 110 | | | | 100 | | | | |
| 5. | Ceai | | 200 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | | | |  | | | | |
| 6. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 | | | |  | | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 53,2g, de origine animală - 33,6g, lipide - 53,2g, glucide – 228g, valoarea calorică - 1520 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A șasea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Terci din mei cu lapte | | 200 | | crupă de mei  unt  lapte | | 30  5  80 | | | | |  | | | |
| 2. | Ou de găină | | 43,5 | | ou | | 50 | | | | | 43,5 | | | |
| 3. | Cafea din graminee cu lapte | | 200 | | cafea din graminee  lapte  zahăr | | 3,0  100  10 | | | | |  | | | |
| 4. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de secară | | 10  60 | | | | |  | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 1. | Salată din ardei dulce și tomate | | 100 | | ardei  tomate  ulei de floarea soarelui | | 66  55  5 | | | | | 50  50 | | | |
| 2. | Supă din legume cu smîntînă | | 400/10 | | cartofi  morcov  varză  mazăre verde  ceapă  unt  ulei de floarea soarelui  smîntînă | | 125  15  75  15  5  5  3  10 | | | | | 86,4  13  60  4 | | | |
| 3. | Gulaș cu orez | | 200 | | carne de găină  pastă tomat  unt  crupă de orez  unt | | 135  3  3  35  10 | | | | | 94,5 | | | |
| 4. | Compot din prune | | 200 | | prune proaspete  zahăr | | 50  15 | | | | | 40 | | | |
| 5. | Pîine | | 60 | | de grîu | | 60 | | | | |  | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală – 33g, lipide - 53,3g, glucide – 270g, valoarea calorică - 1510,5 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A șaptea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Pește copt cu pireu de cartofi | | 200 | | pește  unt  cartofi  lapte  morcov | | 100  2  200  40  30 | | | | | | | 50  144  40 | |
| 2. | Scovardă | | 200 | | făină de grîu  lapte  zahăr  ouă  ulei de floarea soarelui | | 50  50  10  20  10 | | | | | | | 17,4 | |
| 3. | Ceai | | 200 | | ceai  zahăr | | 0,2  20 | | | | | | |  | |
| 4. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de grîu | | 20  50 | | | | | | |  | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din tomate cu castraveți | | 100 | | tomate  castraveți  ulei de floarea soarelui | | 55  50  5 | | | | | | | 50  45 | |
| 2. | Supă cu bulion de pasăre | | 400 | | fidea  morcov  ceapă | | 40  10  20 | | | | | | | 8  16,8 | |
| 3. | Carne de găină fiartă cu pireu de cartofi | | 200 | | carne de găină  cartofi  lapte  unt | | 100  80  50  5 | | | | | | | 75  58 | |
| 4. | Suc din tomate | | 200 | | tomate | | 220 | | | | | | | 200 | |
| 5. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 | | | | | | |  | |
| Compoziția chimică: proteine - 50,5g, de origine animală - 35,7g, lipide - 52,2g, glucide – 275g, valoarea calorică - 1550 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A opta zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Budincă din brînză | | 200 | | brînză proaspătă de vaci  lapte  crupe de griș  zahăr  ouă de găină  unt  smîntînă | 90  30  10  6  20  8  25  2 | | | | | | | | 17 |
| 2. | | Lapte | | 200 | | lapte | 200 | | | | | | | |  |
| 3. | | Pîine cu unt | | 50 | | de grîu  unt | 50  20 | | | | | | | |  |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Salată din cartofi | | 100 | | cartofi  ulei de floarea soarelui | 140  3 | | | | | | | | 100 |
| 2. | | Borș cu carne de vită și varză | | 400 | | carne de vită  varză  morcov  pastă de tomate  verdețuri  ceapă  ulei de floarea soarelui | 110  34  30  10  10  10  3 | | | | | | | | 80  25  24  6  8,4 |
| 3. | | Ruladă cu ceapă și ou | | 200 | | ou de găină  unt  lapte  ceapă  carne de găină | 70  4  23  27  80 | | | | | | | | 60  20  40 |
| 4. | | Fructe proaspete | | 100 | | mere | 112 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | 20  40 | | | | | | | |  |
| Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,5g, lipide - 50,4g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1535 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A noua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Carne fiartă | | 35 | | carne de găină fiartă | 70 | | | | | | | | 35 |
| 2. | | Varză înăbușită | | 200 | | varză proaspătă  ulei de floarea soarelui  pastă de tomate  morcov  ceapă  frunză de dafin | 180  4  7  3  6  0,01  1,5 | | | | | | | | 150  2,5  5 |
| 3. | | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | 0,2  10 | | | | | | | |  |
| 4. | | Pîine cu unt | | 50 | | de grîu  unt | 50  20 | | | | | | | |  |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Salată din roșii cu ceapă verde | | 100 | | roșii  ceapă  ulei de floarea soarelui | 80  30  3 | | | | | | | | 76  25 |
| 2. | | Supă cu mazăre și carne | | 400 | | mazăre  carne de găină  morcov  ceapă  ulei de floarea soarelui | 50  150  10  10  3 | | | | | | | | 45  112  8  8 |
| 3. | | Chiftea preparată în abur cu morcov și prune înăbușite | | 200 | | carne de găină  pîine de grîu  lapte  unt  morcov  mere  prune  unt | 80  12  20  2  160  20  20  3 | | | | | | | | 56  128  18  16 |
| 4. | | Fructe proaspete | | 100 | | prune | 115 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | 20  40 | | | | | | | |  |
| Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,7g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1524,4 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A zecea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Omletă cu brînză tare | | 75 | | ou de găină  lapte  unt  brînză tare | 60  30  3  7 | | | | | | | | 52  5 |
| 2. | | Lapte | | 200 | | lapte | 200 | | | | | | | |  |
| 3. | | Pîine cu unt | | 60/10 | | unt  de secară | 10  60 | | | | | | | |  |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Salată de legume proaspete | | 100 | | varză  morcov  castraveți  proaspete verdeață | 30  30  20  30 | | | | | | | | 24  24  19  18 |
| 2. | | Supă din cartofi cu perișoare din carne | | 400 | | cartofi  morcov  ceapă  pastă-tomat  ulei de floarea soarelui  smîntînă  Perișoare:  carne de bovină  ceapă  ouă  orez | 120  20  20  5  5  10  100  20  50  20 | | | | | | | | 86,4  16  16,8  75  16,8  43,5 |
| 3. | | Ficat înăbușit în sos | | 200 | | ficat de găină  sos  ceapă  morcov  făină de grîu  paste de tomate  ulei de floarea soarelui | 55  10  10  3  3  3  3 | | | | | | | | 50  8,5  8 |
| 4. | | Compot din mere | | 200 | | mere proaspete  zahăr | 50  10 | | | | | | | | 44 |
| 5. | | Pîine | | 60 | | de grîu | 60 | | | | | | | |  |
| Compoziția chimică: proteine - 51,9g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,5g, glucide – 258g, valoarea calorică - 1530,6 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |

**Meniul model pentru elevii care se alimentează o dată pe zi**

**(sezon iarnă - primăvară)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea bucatelor | Volumul | Denumirea produselor | Cantitatea brutto, g | Cantitatea netto,g |
| Prima zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Chiftele cu pireu din cartofi | 200 | carne de vită  cartofi  pîine de grîu  lapte  ceapă  unt  ulei de floarea soarelui | 102  150  11  20  10  3  1 | 73  108  19 |
| 2. | Chefir | 200 | chefir | 200 |  |
| 3. | Pîine de grîu  Pîine de secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-18,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,4g, glucide-80,6g, valoarea calorică-587,5 kcal | | | | | |
| A doua zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Pilaf din carne | 200 | carne de găină  ceapă  orez  ulei de floarea soarelui  morcov | 100  20  45  5  12 | 71  17  10 |
| 2. | Mere | 100 | mere | 112 | 100 |
| 3. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 4. | Pîine de grîu  Pîine de secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-18,6g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-83,7g, valoarea calorică-550,2 kcal | | | | | |
| A treia zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Terci din ovăz pe lapte | 300 | ovăz  lapte  unt | 40  150  5 |  |
| 2. | Pește copt cu cartofi fierți | 200 | pește  lapte  ouă de găină  unt  cartofi  ceapă | 90  50  30  3  210  10 | 44  12  150  8 |
| 3. | Lapte | 200 | lapte | 200 |  |
| 4. | Pîine de grîu  Pîine de secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,6g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-80,6g, valoarea calorică-520,6 kcal | | | | | |
| A patra zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Terci din orez pe lapte | 300 | crupe de orez  lapte  unt  zahăr | 35  150  5  10 |  |
| 2. | Omletă | 75 | ouă  lapte  unt | 60  35  2 | 52 |
| 3. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 4. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,7g, glucide-88,6g, valoarea calorică-565,4 kcal | | | | | |
| A cincea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Păpănași cu brînză cu cartofi | 200 | brînză de vaci proaspătă  cartofi fierți și pisați  ouă de găină  ulei de floarea soarelui | 60  110  60  3 | 79  52 |
| 3. | Mere coapte | 100 | mere | 112 | 100 |
| 4. | Chefir | 200 | chefir | 200 |  |
| 5. | Pîine cu unt | 45/10 | de grîu  unt | 45  10 |  |
| Componența chimică: proteine-18,4g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-82,8g, valoarea calorică-549,7 kcal | | | | | |
| A șasea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Terci din hrișcă pe lapte | 300 | hrișcă  lapte  unt | 60  150  10 |  |
| 2. | Sarmale cu carne | 200 | varză  morcov  ceapă  orez  carne de găină  ulei de floarea soarelui  pastă de tomate | 120  30  8  35  100  3  3 | 96  24  6,72  75 |
| 3. | Lapte | 200 | lapte | 200 |  |
| 4. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-18,9g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-80,8g, valoarea calorică-569,5 kcal | | | | | |
| A șaptea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Macaroane cu brînză tare | 200 | macaroane  brînză tare  unt | 60  20  5 |  |
| 2. | Carne de găină fiartă cu hrișcă | 200 | carne de găină  hrișcă  ulei de floarea soarelui | 125  70  5 | 95 |
| 3. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 4. | Pîine cu unt și brînză tare | 45/10/14 | de grîu  unt  brînză tare | 45  10  15 | 14 |
| Componența chimică: proteine-18,9g, inclusiv animală-12g, lipide-18,3g, glucide-87,8g, valoarea calorică-560,4 kcal | | | | | |
| A opta zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Puding din legume | 100 | varză  morcov  cartofi  paste de tomate  ulei de floarea soarelui  făină de grîu  pătrunjel verde | 40  30  80  5  3  3  5 | 32  24  58  4 |
| 2. | Omletă cu mazăre verde | 75 | ouă de găină  lapte  mazăre verde  unt | 60  30  10  2 | 52,2 |
| 3. | Pere | 100 | pere | 110 | 100 |
| 4. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 5. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,8g, glucide-85,8g, valoarea calorică-558,8 kcal | | | | | |
| A noua zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Terci din ovăz pe lapte | 200 | ovăz  lapte  unt | 35  150  5 |  |
| 2. | Cartofi înăbușiți cu carne | 200 | carne de găină  ceapă  pastă de tomate  ulei de floarea soarelui  cartofi | 100  10  5  5  200 | 75  8,4  144 |
| 3. | Ceai cu zahăr | 200/10 | ceai  zahăr | 0,2  10 |  |
| 4. | Pîine de grîu | 50 | de grîu | 50 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,8g, glucide-86,8g, valoarea calorică-560,8 kcal | | | | | |
| A zecea zi  Dejun | | | | | |
| 1. | Terci din mei pe apă | 200 | mei  ulei  unt | 35  5  10 |  |
| 2. | Pește copt | 65 | pește | 120 | 60 |
| 3. | Chefir | 200 | Chefir | 200 |  |
| 4. | Pîine de grîu  Pîine secară | 60 | de grîu  de secară | 40  20 |  |
| Componența chimică: proteine-19,5g, inclusiv animală-12g, lipide-18,5g, glucide-83,8g, valoarea calorică-599,1 kcal | | | | | |

**Meniul model pentru elevii care se alimentează de 2 ori pe zi**

**(sezon iarnă-primăvară)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Denumirea bucatelor | | Volumul | | Denumirea produselor | | Cantitatea brutto, g | Cantitatea netto,g | | | | | | | |
| Prima zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Puding din brînză cu mere | | 200 | | brînză  ouă  crupă de griș  mere  zahăr  unt | | 100  20  10  100  10  5 | 8  88 | | | | | | | |
| 2. | Lapte | | 200 | | lapte | | 200 |  | | | | | | | |
| 4. | Pîine cu unt | | 60/10 | | unt  de secară  de grîu | | 20  40  20 |  | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din varză | | 100 | | varză  ulei de floarea soarelui  ceapă | | 100  12  10 | 80  8,4 | | | | | | | |
| 2. | Supă din orez din bulion de pasăre | | 400 | | orez  ulei de floarea soarelui  morcov  ceapă | | 30  3  10  3 | 8  2,52 | | | | | | | |
| 3. | Bef-stroganov cu terci din hrișcă și tomate | | 200 | | carne de găină  unt  făină de grîu  crupă de hrișcă  unt  paste de tomate | | 130  5  6  50  10  5 | 105 | | | | | | | |
| 4. | Pere | | 100 | | pere proaspete | | 110 | 100 | | | | | | | |
| 5. | Ceai | | 200 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 |  | | | | | | | |
| 6. | Pîine | | 50 | | de grîu | | 50 |  | | | | | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 55,3g, de origine animală - 31,5g, lipide - 50,6g, glucide – 215g, valoarea calorică - 1526 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A doua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Chiftea preparată în abur cu morcov cu prune uscate înăbușite | | 200 | | carne de vită  pîine de grîu  lapte  unt  morcov  prune uscate | | 160  5  10  2  20  10 | | 120  16 | | | | | | |
| 2. | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | |  | | | | | | |
| 3. | Pîine cu unt | | 60/10 | | unt  de secară  de grîu | | 20  20  40 | |  | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din cartofi | | 100 | | cartofi  ulei de floarea soarelui | | 140  3 | | | 100 | | | | | |
| 2. | Borș cu carne de vită și varză | | 400 | | carne de vită  varză  morcov  pastă de tomate  verdețuri  ceapă  ulei de floarea soarelui | | 110  34  30  10  10  10  3 | | | 80  25  24  6  8,4 | | | | | |
| 3. | Ruladă cu ceapă și ou | | 200 | | ou de găină  unt  lapte  ceapă  carne de găină | | 70  4  23  27  80 | | | 60  20  60 | | | | | |
| 4. | Mere | | 100 | | mere proaspete | | 112 | | | 100 | | | | | |
| 5. | Pîine | | 50 | | de grîu | | 50 | | |  | | | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală – 33g, lipide – 55g, glucide - 221,2g, valoarea calorică - 1530 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A treia zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Terci din mei cu dovleac | | 200 | | mei  dovleac  lapte  zahăr  unt | | 30  50  100  7  5 | | | 35 | | | | | |
| 2. | Ou de găină | | 52 | | ou de găină | | 60 | | | 52 | | | | | |
| 3. | Cafea din graminee cu lapte | | 200 | | cafea din graminee  lapte  zahăr | | 2  100  10 | | |  | | | | | |
| 4. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de grîu | | 20  50 | | |  | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din sfeclă fiartă | | 100 | | sfeclă  ulei de floarea soarelui | | 120  5 | | | 100 | | | | | |
| 2. | Borș cu varză și smîntînă | | 400/10 | | carne de găină  cartofi  varză  morcov  crupe de arpacaș  ceapă  ulei de floarea soarelui  smîntînă | | 120  150  60  25  15  2  4  10 | | | 90  108  48  20  1,7 | | | | | |
| 3. | Pește copt cu pireu din cartofi | | 200 | | pește  ulei de floarea soarelui  cartofi  pastă de tomate | | 140  5  120  30 | | | 70  96  28 | | | | | |
| 4. | Ceai de măceș | | 200/10 | | măceș  zahăr | | 20  10 | | |  | | | | | |
| 5. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 | | |  | | | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală - 32,6g, lipide - 53,5g, glucide – 225g, valoarea calorică - 1530 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A patra zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Terci din hrișcă pe lapte | | 200 | | hrișcă  lapte  unt | | 40  150  5 | | | | | |  | | |
| 2. | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | | | | | |  | | |
| 3. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de grîu | | 20  50 | | | | | |  | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din morcov cu mere | | 100 | | morcov  mere  zahăr | | 100  25  5 | | | | | | 80  23 | | |
| 2. | Supă din cartofi cu perișoare din carne | | 400/10 | | cartofi  morcov  ceapă  pastă de tomat  ulei de floarea soarelui  smîntînă  Perișoare din carne:  carne de bovină  ceapă  ouă  orez | | 100  20  20  5  5  5  100  10  20  5 | | | | | | 80  16  16,8  75  8  18 | | |
| 3. | Pîrjoale cu varză înăbușită | | 200 | | carne de găină  pîine de grîu  lapte  posmagi  ulei de floarea soarelui  varză  morcov  ceapă  făină  unt  pastă de tomate | | 100  10  20  4  3  145  10  5  4  5  1 | | | | | | 72  116  8  4 | | |
| 4. | Prune | | 100 | | prune proaspete | | 115 | | | | | | 100 | | |
| 5. | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | | | | | |  | | |
| 6. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 | | | | | |  | | |
| Compoziția chimică: proteine - 52,5g, de origine animală – 33g, lipide - 53,2g, glucide - 228,5g, valoarea calorică - 1530 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A cincea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Păpănași cu morcov | | 200 | | brînză  morcov  crupă de griș  făină de grîu  zahăr  ouă  unt  smîntînă | | 100  55  12  15  10  10  3  5 | | | | 45  8 | | | | |
| 3. | Lapte | | 200 | | lapte | | 200 | | | |  | | | | |
| 4. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de grîu | | 20  50 | | | |  | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din sfeclă cu prune uscate | | 100 | | sfeclă  prune uscate  zahăr  ulei de floarea soarelui | | 90  20  2  2 | | | | 72 | | | | |
| 2. | Supă cu paste făinoase | | 400 | | paste făinoase  carne  verdețuri  ceapă  morcov  ulei de floarea soarelui | | 40  100  10  10  20  3 | | | | 75  6  8,4  16 | | | | |
| 3. | Pireu din cartofi cu carne | | 200/90 | | cartofi  carne de bovină  unt | | 250  125  5 | | | | 180  100 | | | | |
| 4. | Mere | | 100 | | mere proaspete | | 112 | | | | 100 | | | | |
| 5. | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | | | |  | | | | |
| 6. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 20  40 | | | |  | | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 53,2g, de origine animală - 33,6g, lipide - 53,2g, glucide – 228g, valoarea calorică - 1520 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A șasea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Pireu din cartofi cu pește copt | | 200 | | pește  cartofi  lapte  ulei de floarea soarelui | | 60  200  50  5 | | | | | 30  144 | | | |
| 2. | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | | 0,2  10 | | | | |  | | | |
| 3. | Pîine cu unt | | 60/10 | | unt  de secară | | 10  60 | | | | |  | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 1. | Salată de legume cu mere | | 100 | | varză  morcov  castraveți  mere  verdeață | | 30  30  20  20  30 | | | | | 24  24  19  18  18 | | | |
| 2. | Supă cu mazăre și carne | | 400 | | mazăre  carne de găină  morcov  ceapă  ulei de floarea soarelui | | 50  150  10  10  3 | | | | | 45  112  8  8 | | | |
| 3. | Ficat înăbușit în sos | | 200 | | ficat de găină  sos  ceapă  morcov  făină de grîu  paste de tomate  ulei de floarea soarelui | | 55  10  10  3  3  3 | | | | | 50  8,5  8 | | | |
| 4. | Ceai de macieș | | 200 | | măcieș  zahăr | | 15  10 | | | | |  | | | |
| 5. | Pîine | | 60 | | de grîu | | 60 | | | | |  | | | |
| Compoziția chimică: proteine - 57,7g, de origine animală – 33g, lipide - 53,3g, glucide – 270g, valoarea calorică - 1510,5 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A șaptea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Omletă cu mazăre verde | | 75 | | ouă de găină  lapte  mazăre verde  unt | | 80  30  10  2 | | | | | | | 70 | |
| 2. | Lapte | | 200 | | lapte | | 200 | | | | | | |  | |
| 3. | Pîine cu unt | | 50/10 | | unt  de grîu | | 20  50 | | | | | | |  | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Salată din sfeclă | | 100 | | sfeclă  ulei de floarea soarelui  ceapă | | 120  6  10 | | | | | | | 96  8,4 | |
| 2. | Supă cu bulion de pasăre | | 400 | | fidea  morcov  ceapă | | 40  10  20 | | | | | | | 8  16,8 | |
| 3. | Carne de găină fiartă cu pireu de cartofi | | 200 | | carne de găină  cartofi  lapte  unt | | 100  200  50  5 | | | | | | | 75  115 | |
| 4. | Compot din fructe uscate | | 200 | | prune uscate  zahăr | | 15  10 | | | | | | |  | |
| 5. | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | | 40  20 | | | | | | |  | |
| Compoziția chimică: proteine - 50,5g, de origine animală - 35,7g, lipide - 52,2g, glucide – 275g, valoarea calorică - 1550 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A opta zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Terci din grîu pe apă | | 200 | | crupe de grîu  unt | 40  10 | | | | | | | |  |
| 2. | | Lapte | | 200 | | lapte | 200 | | | | | | | |  |
| 3. | | Pîine cu unt | | 50 | | de grîu  unt | 50  10 | | | | | | | |  |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Salată de legume cu mere | | 100 | | varză  morcov  castraveți  mere  verdeață | 30  30  20  20  30 | | | | | | | | 24  24  19  18  18 |
| 2. | | Borș cu legume și smîntînă | | 400/10 | | varză  cartofi  sfeclă  morcov  ceapă  unt  smîntînă | 75  75  30  15  8  5  10 | | | | | | | | 60  54  24  13  6,7 |
| 3. | | Gulaș cu varză înăbușită | | 200 | | carne de găină  tomat pastă  ceapă  unt  morcov  lapte | 160  5  30  5  160  30 | | | | | | | | 120  25,2  128 |
| 4. | | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | 20  40 | | | | | | | |  |
| Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,5g, lipide - 50,4g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1535 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A noua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Terci din arpacaș pe lapte | | 200 | | crupe de arpacaș  lapte  unt | 30  150  5 | | | | | | | |  |
| 2. | | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | 0,2  10 | | | | | | | |  |
| 3. | | Pîine cu unt/brînză tare | | 50/10/20 | | de grîu  unt  brînză tare | 50  10  22 | | | | | | | | 20 |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Salată din morcov | | 100 | | morcov  zahăr | 130  5 | | | | | | | | 100  3 |
| 2. | | Supă cu fasole sau mazăre | | 400/10 | | fasole  cartofi  morcov  ceapă  unt | 30  75  15  8  4 | | | | | | | | 27  54  13  6,7 |
| 3. | | Carne de bovină fiartă cu legume | | 65/200 | | carne de bovină  cartofi  sfeclă  morcov  mazăre verde  ceapă  ulei de floarea soarelui | 60  100  40  30  25  5  5 | | | | | | | | 65,5  72  32  24  4,2 |
| 4. | | Struguri | | 100 | | Struguri | 112 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Ceai de măceș | | 200/10 | | măceș  zahăr | 20  10 | | | | | | | |  |
| 6. | | Pîine | | 60 | | de grîu  de secară | 20  40 | | | | | | | |  |
| Compoziția chimică: proteine - 51,2g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,7g, glucide - 215,5g, valoarea calorică - 1524,4 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| A zecea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Păpănași cu brînză cu cartofi | | 200 | | brînză de vaci proaspătă  cartofi fierți și pisați  ouă de găină  făină de grău  ulei de floarea soarelui | 60  110  60  12  3 | | | | | | | | 79  52 |
| 2. | | Ceai cu zahăr | | 200/10 | | ceai  zahăr | 0,2  10 | | | | | | | |  |
| 3. | | Pîine cu unt | | 60/10 | | unt  de secară | 10  60 | | | | | | | |  |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Salată din varză | | 100 | | varză proaspătă  ulei de floarea soarelui | 120  3 | | | | | | | | 100 |
| 2. | | Borș cu carne de vită și cartofi | | 400 | | carne de vită  morcov  pastă de tomate  verdețuri  ceapă  ulei de floarea soarelui | 110  30  10  10  10  3 | | | | | | | | 80  24  6  8,4 |
| 3. | | Puding din brînză cu morcov | | 200 | | brînză  zahăr  ouă de găină  morcov  smîntînă  unt  făină | 80  10  60  50  10  2  5 | | | | | | | | 52,2  40 |
| 4. | | Prune | | 100 | | prune proaspete | 115 | | | | | | | | 100 |
| 5. | | Pîine | | 60 | | de grîu | 60 | | | | | | | |  |
| Compoziția chimică: proteine - 51,9g, de origine animală - 32,05g, lipide - 50,5g, glucide – 258g, valoarea calorică - 1530,6 kcal | | | | | | | | | | | | | | | |

**Meniu model pentru taberele de odihnă și întremare a sănătății elevilor**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | | | | | | | | | | | | Denumirea bucatelor | | | | | Volumul bucatelor | Masa brutto,g | | | | | | | | | | Masa netto,g | | | | | | | | | | | | |
| Prima zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | Terci din orez risipit cu carne de găină  orez  zahăr  unt  carne de găină | | | | | 200/90 | 60  5  10  150 | | | | | | | | | | 112,5 | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | Lapte | | | | | 200 | 200 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | Pîine de grîu cu unt și brînză tare  pîine  unt  brînză tare | | | | | 100/10/20 | 100  10  25 | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | Castraveți/tomate  castraveți proaspeți  tomate | | | | | | 100 | 100  20 | | | | | | | | | 93  18 | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | Borș din bulion de carne cu smîntînă  varză  morcov  cartofi  ceapă  pastă de tomate  verdeață  smîntînă  unt  ulei de floarea soarelui | | | | | | 350/10 | 150  20  80  10  3  10  10  10  3 | | | | | | | | | 120  16  78  8,5  6 | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos  carne de găină  făină de grîu  ceapă  pasta de tomate  ulei de floarea soarelui  cartofi  lapte  unt | | | | | | 75/100 | 150  5  8  5  15  200  50  5 | | | | | | | | | 92,5  6,8  144 | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | Compot din mere  mere proaspete  zahăr | | | | | | 200 | 50  10 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | Pîine de secară | | | | | | 100 | 100 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | Pateu cu magiun  faină de grîu  drojdie  lapte  unt  ulei de floarea soarelui  zahăr  magiun  ouă de găină | | | | | | 60 | 25  2  10  3  5  15  10 | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | 100 | 110 | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | Vinegret  sfeclă  morcov  ceapă verde  castraveți  cartofi  varză  ulei de floarea soarelui | | | | | | 250 | 50  30  20  50  175  30  10 | | | | | | | | | | | 40  24  17  46  126  24 | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | Ouă de găină | | | | | | 52 | 60 | | | | | | | | | | | 52 | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | | | | | | 200 | 0,2  10 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | Pîine de grîu | | | | | | 90 | 90 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | Chefir | | | | | | | 200 | | | 200 | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Componența chimică: proteine-98,2; lipide-103; glucide-382; valoarea calorică-2827kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A doua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | Omletă cu carne  carne fiartă de găină  ouă de găină  lapte  unt | | | | | | 100 | | | 120  34  20  7 | | | | | | | 90  30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | Pîrjoale din cartofi cu castraveți proaspeți  cartofi  ou de găină  pesmeți  ulei de floarea soarelui  castraveți | | | | | | 200/60 | | | 300  17  1  5  60 | | | | | | | 216  15  56 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | Ceai  ceai  zahăr | | | | | | 200 | | | 0,2  10 | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | Pîine de grîu cu unt  pîine de grîu  unt | | | | | | 90/10 | | | 90  10 | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | Tomate/ardei gras dulce  tomate  ardei gras dulce | | | | | | | | 100 | | | 60  55 | | | | | | 58  50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | Rasolnic din bulion cu carne  cartofi  castraveți murați  morcov  crupă de arpacaș  ceapă  ulei de floarea soarelui | | | | | | | | 350 | | | 200  50  30  15  10  3 | | | | | | 144  48  24  8,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | Gulaș cu varză înăbușită  carne de vită  paste de tomate  ceapă  unt  morcov  faină de grîu  lapte | | | | | | | | 80/200 | | | 160  5  30  5  160  5  30 | | | | | | 125  25  128 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | Ceai de măcieș  măcies  zahăr | | | | | | | | 200 | | | 20  10 | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | 100 | | | 100 | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | Brînzoaică  brînză proaspătă de vaci  faină  drojdie  zahăr  ouă de găină  lapte  unt  ulei de floarea soarelui | | | | | | | | | 90 | | | 40  35  2  8  10  15  5  5 | | | | | | | 8,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | 100 | | | 110 | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | Ceai  ceai  zahăr | | | | | | | | | 200 | | | 0,2  10 | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | Budincă din brînză  brînză proaspătă de vaci  lapte  ou de găină  zahăr  crupe de griș  unt  smîntănă | | | | | | | | | | | | 90/20 | | | 60  15  10  6  6  6  20 | | | | | | | | | | 8,7 | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | Terci din griș pe lapte  lapte  crupe de griș  zahăr  unt | | | | | | | | | | | | 200 | | | 100  35  5  5 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | | | | | | | | | | | | 200 | | | 0,2  10 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | Pîine de grîu cu unt  pîine de grîu  unt | | | | | | | | | | | 100/10 | | | 100  10 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Chefir | | | | | | | | | | | 200 | | | 200 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| Componența chimică: proteine-104; lipide-102; glucide-431; valoarea calorică-3126 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A treia zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Cartofi fierți cu pește  cartofi  unt  pește  ulei de floarea soarelui  ceapă  mărăr | | | | | | | | | | | 300/45 | | | 350  10  90  8  8  5 | | | | | | | | | | 252  45  6,72  3,7 | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | Lapte | | | | | | | | | | | 200 | | | 200 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | Pîine de grîu cu unt și brînză tare  pîine de grîu  unt  brînză tare | | | | | | | | | | | 100/10/20 | | | 100  10  20 | | | | | | | | | | 19,6 | | | | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Legume proaspete:  roșii  castraveți | | | | | | | | | 100 | | | | | | 55  50 | | | | | | | | | | 50  47 | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | Supă cu arpacaș și legume pe bulion de carne și smîntînă  crupă de arpacaș  cartofi  morcovi  verdeață  ulei de floarea soarelui  smîntînă | | | | | | | | | 300/5 | | | | | | 130  100  20  10  5  5 | | | | | | | | | | 72  16  6 | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | Sarmale cu carne  varză  morcov  ceapă  orez  carne de găină  ulei de floarea soarelui  paste de tomate | | | | | | | | | 250 | | | | | | 200  15  10  10  150  4  4 | | | | | | | | | | 160  12  8,4  112,5 | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | Compot din coacăză proaspătă  coacăză  zahăr | | | | | | | | | 200 | | | | | | 50  10 | | | | | | | | | | 47 | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | | 100 | | | | | | 100 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Biscuiți | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | 50 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 2. | | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Terci din hrișcă pe lapte  crupe de hrișcă  lapte | | | | | | | | | | 150/200 | | | | | | | | 60  200 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 2. | | | | Ou fiert | | | | | | | | | | 43,5 | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | 43,5 | | | | | | | |
| 3. | | | | Ceai  ceai  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 0,2  10 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 4. | | | | Pîine de grîu | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | Chefir | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Componența chimică: proteine-105; lipide-107; glucide-415; valoarea calorică- 3117 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A patra zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Fidea cu lapte  fidea  zahăr  lapte  unt | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | 70  5  100  5 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 2. | | | | Lapte | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 3. | | | | Pîine de grîu cu unt și brînză tare  pîine  unt  brînză tare | | | | | | | | | | 100/10/20 | | | | | | | | 100  10  25 | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Varză proaspătă/tomate  varză  tomate | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 100  25 | | | | | | | | | | | | 80  20 | | | | | | |
| 2. | | | Supă din orez din bulion de păsare  orez  unt  morcov  ceapă | | | | | | | | | | | 350 | | | | | | | | 20  3  10  3 | | | | | | | | | | | | 8  2,5 | | | | | | |
| 3. | | Carne fiartă cu pireu de cartofi cu castravete  carne de găină  cartofi  lapte  unt  castravete proaspăt | | | | | | | | | | | | | 125/200/70 | | | | | | | | 250  230  30  5  70 | | | | | | | | | | | | 187,5  166  65 | | | | | |
| 4. | | Compot din caise proaspete  mere  zahăr | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 50  10 | | | | | | | | | | | | 44 | | | | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Biscuiți | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Păpănași cu sos din smîntînă  brînză proaspătă de vaci  crupe de griș  unt  ou de găină  zahăr  smîntînă | | | | | | | | | | | | | | 125/20 | | | | | | | | 100  15  8  10  10  20 | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | |
| 2. | Morcov înăbușit  morcov  faină de grîu  lapte  unt | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 190  3  50  5 | | | | | | | | | | | | 152 | | | | | |
| 3. | Ceai  ceai  zahăr | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 0,2  10 | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | Pîine de grîu | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Chefir | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| Componența chimică: proteine-102; lipide-104; glucide-413; valoarea calorică- 3080 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A cincea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Pește cu cartofi tineri fierți  pește  ceapă  pesmeți  unt  cartofi  mărar  ulei de floarea soarelui | | | | | | | | | 50/250 | | | | | | | | | | | 100  5  5  8  300  5  7 | | | | | | | | | | | | | 50  4  216  4 | | | |
| 2. | | | | Lapte | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 3. | | | | Pîine de grîu cu unt  pîine de grîu  unt | | | | | | | | | 100/10 | | | | | | | | | | | 100  10 | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Legume proaspete  varză  morcov  castraveți  verdeață | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 40  20  50  20 | | | | | | | | | | | | | | 34  16  46  12 | | |
| 2. | | | Borș cu smîntînă cu bulion din carne  sfeclă  morcov  varză  paste de tomate  smîntînă  zahăr  ulei de floarea soarelui  faină de grîu  cartofi | | | | | | | | | | 350/10 | | | | | | | | | | | 100  20  60  3  10  3  3  3  70 | | | | | | | | | | | | | | 80  16  48  50 | | |
| 3. | | | Carne cu sos și terci din hrișcă  unt  carne de găină  ceapă  faină de grîu  paste de tomate  crupe de hrișcă | | | | | | | | | | 90/40/250 | | | | | | | | | | | 9  185  5  4  3  45 | | | | | | | | | | | | | | 138  4 | | |
| 4. | | | Compot din prune  prune  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 50  10 | | | | | | | | | | | | | | 44 | | |
| 5. | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. 1. | | | Biscuiți | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | | | | | 100 | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Omletă  ou de găină  lapte  unt | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | 50  50  3 | | | | | | | | | | | | | | | 43 | |
| 2. | | | Legume înăbușite  lapte  varză  morcov  cartofi  paste de tomate  ulei de floarea soarelui  făină de grîu  pătrunjel verde | | | | | | | | | | 300 | | | | | | | | | | | 20  100  50  150  8  5  3  10 | | | | | | | | | | | | | | | 80  40  108  8 | |
| 3. | | | Brînzoaică  brînză proaspătă de vaci  faină de grîu  drojdii  ouă de găină  ulei de floarea soarelui  unt  lapte | | | | | | | | | | 80 | | | | | | | | | | | 30  25  2  10  5  5  15 | | | | | | | | | | | | | | | 8,6 | |
| 4. | | | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 0,2  10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 5. | | | Pîine de grîu | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Chefir | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Componența chimică: proteine-98; lipide-107;glucide-373; valoarea calorică- 2900 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A șasea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Cartofi înăbușiți cu carne și tomate  carne de găină  cartofi  lapte  unt  tomate | | | | | | | | | | 200/90/70 | | | | | | | | | | | 175  250  50  9  70 | | | | | | | | | | | | | | | 132  180  67 | |
| 2. | | | Lapte | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 3. | | | Pîine de grîu cu unt  pîine de grîu  unt | | | | | | | | | | 100/10 | | | | | | | | | | | 100  10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Morcov/tomate proaspete  morcov  tomate | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 100  50 | | | | | | | | | | | | | | | 80  44 | |
| 2. | | | Supă cu legume cu smîntînă de bulion din carne  varză  morcov  mazăre  roșii  unt  smîntînă  ceapă  verdeață  dovlicei | | | | | | | | | | 350/5 | | | | | | | | | | | 70  30  30  30  5  5  10  10  60 | | | | | | | | | | | | | | | 56  24  27  28,5  8,4  6  45 | |
| 3. | | | Budincă din cartofi cu carne  cartofi  carne de bovină  ceapă  ulei de floarea soarelui | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | | | | 300  110  20  15 | | | | | | | | | | | | | | | 216  82,5  16,8 | |
| 4. | | | Ceai de măcieș  măcieș  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 20  15 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 5. | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Covrigei | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 2. | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | | | | | 100 | |
| 3. | | | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 200  0,2  10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Sufleu din brînză cu smîntînă  brînză proaspătă de vaci  lapte  zahăr  ou de găină  unt  smîntînă | | | | | | | | | | 150/10 | | | | | | | | | | | 100  30  10  25  3  10 | | | | | | | | | | | | | | | 22 | |
| 2. | | | Terci de orez pe lapte  orez  lapte  unt  zahăr | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | | | | 40  100  5  5 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 3. | | | Pîine de grîu | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 4. | | | Ceai cu lapte  ceai  lapte  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 0,2  100  10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Chefir | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Componența chimică: proteine-103; lipide-103;glucide-403; valoarea calorică- 2996 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A șaptea zi Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Ragu din legume proaspete cu carne  carne de găină  faină de grîu  cartofi  morcov  castraveți  ceapă  mazăre verde  ulei de floarea soarelui  varză  tomate  pasta de tomate  verdețuri | | | | | | | | | | 250/180 | | | | | | | | | | | 180  5  70  10  30  20  30  10  50  20  10  5 | | | | | | | | | | | | | | | 135  50  8  28  17  27  40  19  3 | |
| 2. | | | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 0,2  10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 3. | | | Pîine de grîu cu unt  pîine de grîu  unt | | | | | | | | | | 100/10 | | | | | | | | | | | 100  10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Morcov/ varză proaspătă  morcovi  varză | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 80  60 | | | | | | | | | | | | | | | 64  48 | |
| 2. | | | Supă din legume cu orez și smîntînă  orez  cartofi  morcov  paste de tomate  ceapă  unt  ulei de floarea soarelui  smîntînă | | | | | | | | | | 350/10 | | | | | | | | | | | 20  90  10  3  10  5  10  10 | | | | | | | | | | | | | | | 65  8  8,4 | |
| 3. | | | Legume înăbușite cu pește  pește  faină de grîu  ulei de floarea soarelui  lapte  cartofi  varză  morcov  ceapă  paste de tomate  ulei de floarea soarelui | | | | | | | | | | 200/70 | | | | | | | | | | | 140  8  15  50  80  120  20  10  3  7 | | | | | | | | | | | | | | | 70  57,6  96  16  8,6 | |
| 4. | | | Compot din piersici proaspete  piersici  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 50  10 | | | | | | | | | | | | | | | 44 | |
| 5. | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Pesmeți | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 2. | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | | | | | 100 | |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Terci hercules  hercules  lapte  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 55  50  5 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 2. | | | Puding din brînză cu morcov  brînză proaspătă de vaci  zahăr  ouă de găină  morcov  smîntînă  unt  faină de grîu | | | | | | | | | | 125 | | | | | | | | | | | 70  10  10  40  10  2  5 | | | | | | | | | | | | | | | 8,5  32 | |
| 3. | | | Ceai  ceai  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 0,2  10 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 4. | | | Pîine de grîu | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Chefir | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Componența chimică: proteine-110; lipide-103;glucide-397; valoarea calorică- 2882 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A opta zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Papanași cu morcov:  brânză  morcov  crupe de griș  făină de grâu  zahăr  ouă de găină  unt  smîntînă | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 100  55  12  15  10  10  3  5 | | | | | | | | | | | | | | | | 45  8  3  5 |
| 2. | | | | | | Lapte | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Pîine de grîu cu unt  pîine de grîu  unt | | | | | | | | | | 100/10 | | | | | | | | 100  10 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Tomate/castraveți proaspeți:  tomate  castaveți | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 55  50 | | | | | | | | | | | | | | | | 50  45 |
| 2.  3. | | | | | | Supă din legume cu perișoare din carne:  varză  morcov  ceapă  pasta de tomate  ulei de floarea soarelui smîntînă  Perișoare:  carne de vită  ceapă  ouă de găină  orez | | | | | | | | | | 200/50 | | | | | | | | 85  10  10  3  3  5  80  10  20  5 | | | | | | | | | | | | | | | | 68  8  8  56  8  8 |
| Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înăbușite:  carne de vită  pîine de grîu  lapte  unt  morcov  prune uscate | | | | | | | | | | 75/150 | | | | | | | | 80  12  20  2  160  20 | | | | | | | | | | | | | | | | 56  128  20 |
| 4. | | | | | | Compot din fructe proaspete:  vișine  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 60  10 | | | | | | | | | | | | | | | | 50  10 |
| 5. | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Biscuiți | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2. | | | | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Babă cu brînză și smîntînă  tăiței  brînză  zahăr  ouă  unt | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 35  100  8  25  5 | | | | | | | | | | | | | | | | 21,5  5 |
| 2. | | | | | | Învîrtită cu mere  făină de grîu  ou de găină  mere  ulei de floarea soarelui  unt | | | | | | | | | | 75 | | | | | | | | 50  10  25  3  3 | | | | | | | | | | | | | | | | 8  22 |
| 3. | | | | | | Cacao cu lapte:  cacao  lapte  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 2  100  10 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 4. | | | | | | Pîine de grîu | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Chefir | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Componența chimică: proteine-110; lipide-103;glucide-397; valoarea calorică- 2882 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A noua zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Tocană din legume:  cartofi  morcov  ceapă  varză  bostan  mazăre conservată  lapte  crupe de griș  ulei de floarea soarelui | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 70  50  30  40  50  10  50  5  3 | | | | | | | | | | | | | | | | 50  40  25  32  35  7 |
| 2. | | | | | | Lapte | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Pîine de grîu cu unt și brînză tare  pîine  unt  brînză tare | | | | | | | | | | 100/10/20 | | | | | | | | 100  10  22 | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Castraveți/ tomate:  castraveți  tomate | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 50  60 | | | | | | | | | | | | | | | | 45  55 |
| 2. | | | | | | Supă de mazăre:  mazăre  morcov  ceapă  ulei de floarea soarelui | | | | | | | | | | 300 | | | | | | | | 35  15  10  2 | | | | | | | | | | | | | | | | 12  8 |
| 3.  4.  5. | | | | | | Pîrjoale cu varză înăbușită  carne de vită  pîine de grîu  lapte  pesmeți  ulei de floarea soarelui  varză  morcov  ceapă  făină de grîu  unt  pastă de tomate | | | | | | | | | | 75/130 | | | | | | | | 100  10  20  4  3  145  10  5  4  1 | | | | | | | | | | | | | | | | 72  116  8  4 |
| Compot din prune  prune  zahăr | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 40  10 | | | | | | | | | | | | | | | | 36 |
| Pîine de secară | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Biscuiți | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2. | | | | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Cartofi înăbușiți cu fructe  cartofi  prune  stafide  curaga  zahăr  făină de grîu  unt  smîntînă | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | 200  15  20  5  2  5  5  10 | | | | | | | | | | | | | | | | 160  12 |
| 2. | | | | | | Lapte | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Pîine de grîu | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Chefir | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Componența chimică: proteine-103; lipide-103;glucide-403; valoarea calorică- 2996 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A zecea zi  Dejun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Pește hec cu cartofi  pește  lapte  ouă găină  ulei de floarea soarelui  cartofi  ceapă | | | | | | | | | | 50/150 | | | | | | | | 90  50  30  3  210  10 | | | | | | | | | | | | | | | | 44  24  150  8 |
| 2. | | | | | | Lapte | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Pîine de grîu cu unt:  pîine de grîu  unt | | | | | | | | | | 90/10 | | | | | | | | 90  10 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Prînz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Ardei dulci /tomate  ardei dulci  tomate | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 50  55 | | | | | | | | | | | | | | | | 45  50 |
| 2. | | | | | | Ciorbă cu cartofi  cartofi  morcovi  ceapă  ulei de floarea soarelui  smîntînă | | | | | | | | | | 300 | | | | | | | | 120  12  6  3  5 | | | | | | | | | | | | | | | | 86,4  10  5 |
| 3. | | | | | | Pilaf cu carne  carne de găină  ceapă  orez  ulei de floarea soarelui  morcovi | | | | | | | | | | 130/70 | | | | | | | | 100  20  40  5  20 | | | | | | | | | | | | | | | | 71  17  16 |
| 4. | | | | | | Compot din piersici  piersici  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 50  8 | | | | | | | | | | | | | | | | 44  8 |
| 5. | | | | | | Pîine de secară | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Gustarea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Covrigei | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2. | | | | | | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 |
| Cina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | Puding din orez  orez  lapte  zahăr  ouă de găină  stafide  caise uscate fără sîmburi  unt  pesmeți  smîntînă | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 30  10  5  20  10  10  5  5  10 | | | | | | | | | | | | | | | | 17,4 |
| 2. | | | | | | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 0,2  10 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 3. | | | | | | Pîine de grîu cu unt  pîine de grîu  unt | | | | | | | | | | 100/10 | | | | | | | | 100  10 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Cina II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | Chefir | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Componența chimică: proteine-98; lipide-107; glucide-373; valoarea calorică- 2900 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Meniu model pentru elevii instituțiilor de învățământ profesional care se alimentează de patru ori**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. d/o | Denumirea bucatelor | Volumul | Masa bruto, g | Masa netto, g |
| Prima zi  DEJUN | | | | |
| 1. | Budincă din brânză  brânză proaspătă de vaci  lapte  crupe de griș  zahăr  ouă de găină  unt  smântână  făină de grîu | 175 | 90  30  10  6  20  8  25  2 | 17 |
| 2. | Ceai  ceai  zahăr | 200 | 0,2  15 |  |
| 3. | Pîine de grâu | 100 | 100 |  |
| PRÎNZ | | | | |
| 1. | Salată din cartofi  cartofi  ulei de floarea soarelui | 100 | 140  3 | 100 |
| 2. | Borș cu carne de vită și varza  carne de vită  varză  morcov  pastă de tomate  verdețuri  ceapă  ulei de floarea soarelui | 250/25 | 110  34  30  10  10  10  3 | 80  25  24  6  8,4 |
| 3 | Ruladă cu ceapă și ou  ou de găină  unt  lapte  ceapă  carne de găină | 142 | 70  4  23  27  80 | 60  20  40 |
| 4. | Terci de arpacaș  crupe de arpacaș  unt  lapte  zahăr | 150 | 30  5  100  3 |  |
| 5. | Compot din mere  mere proaspete  zahăr | 200 | 50  15 | 44 |
| 6. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 80  120 |  |  |
| GUSTAREA | | | | |
| 1. | Lapte | 200 | 200 |  |
| 2. | Brânzoaică  brânză proaspătă de vaci  făină  drojdie  zahăr  ouă de găină  lapte  unt  ulei de floarea soarelui | 75 | 30  28  1  4  8  13  4  4 | 7 |
| CINA | | | | |
| 1. | Brînză tare | 50 | 55 | 50 |
| 2. | Pârjoale din carne de vită  carne de vită  ceapă  ulei de floarea soarelui  ouă de găină  pesmeți  verdețuri | 50 | 50  15  3  6  2  2 | 38  13  5,2  1,5 |
| 3. | Paste făinoase fierte  paste făinoase  unt | 150 | 60  3 |  |
| 4. | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 5. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 100  50 | 100  50 |  |
| Componența chimică: proteine – 125,4; proteine de origine animală – 71,9; lipide – 126,3; glucide – 482,8; valoarea calorică – 3519 kcal | | | | |
| Ziua a doua  DEJUN | | | | |
| 1. | Carne fiartă | 35 | 70 | 35 |
| 2. | Varză înăbușită  varză proaspătă  ulei de floarea soarelui  pireu de tomate  morcov  ceapă  frunză de dafin  făină de grâu  zahăr | 150 | 180  4  7  3  6  0,01  1,5  3 | 150  2,5  5 |
| 4. | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 5. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 60  40 | 60  40 |  |
| 6. | Unt | 20 | 20 |  |
| PRÂNZ | | | | |
| 1. | Salata din varză  varză  ulei de floarea soarelui | 100 | 120  3 | 100 |
| 2. | Supă cu paste făinoase  paste făinoase  carne  verdețuri  ceapă  morcov  ulei de floarea soarelui | 250 | 40  50  10  10  20  3 | 25  6  8,4  16 |
| 3. | Carne fiartă | 50 | 100 | 50 |
| 4. | Pireu de cartofi  cartofi  unt | 150 | 194  5 | 150 |
| 5. | Compot din fructe uscate  fructe uscate  zahăr | 200/15 | 200  15 |  |
| 6. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 120  80 | 120  80 |  |
| GUSTAREA | | | | |
| 1. | Chefir | 200 | 200 |  |
| 2. | Brânzoaică  brânză proaspătă de vaci  făină de grâu  drojdii  ouă de găină  ulei de floarea soarelui  unt  lapte | 36 | 20  13  1  6  3  3  8 | 5,3 |
| CINA | | | | |
| 1. | Salata din legume fierte  cartofi  sfeclă  zahăr  ulei de floarea soarelui | 100 | 78  70  3  3 | 50  50 |
| 2. | Pârjoale din carne de vită  carne de vită  ceapă  ulei de floarea soarelui  ouă de găină  pesmeți  verdețuri | 50 | 50  15  3  6  2  2 | 40  13  5,2  1,5 |
| 3. | Terci de hrișcă  hrișcă  lapte  unt | 150 | 35  90  5 |  |
| 4. | Suc de prune  prune  zahăr | 100 | 35  15 | 30 |
| 5. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 100  50 | 100  50 |  |
| Componența chimică: proteine – 105,94; proteine de origine animală – 51,0; lipide – 140,3; glucide – 438,1; valoarea calorică – 3408 kcal | | | | |
| Ziua a treia  DEJUN | | | | |
| 1. | Omletă cu brînză tare  ouă de găină  lapte  unt  brînză tare | 115 | 60  60  3  7 | 52  5 |
| 2. | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 3. | Pâine de grâu  Pâine de secarâ | 60  40 | 60  40 |  |
| 4. | Unt | 17 | 17 |  |
| PRÂNZ | | | | |
| 1. | Salată de legume proaspete cu mere  varză  morcov  castraveți  mere proaspete  verdeața | 100 | 30  30  20  20  30 | 24  24  19  18  18 |
| 2. | Supă cu mazăre și carne  mazăre  carne de găină  morcov  ceapă  ulei de floarea soarelui | 200/25 | 50  50  10  10  3 | 45  25  8  8 |
| 4. | Ficat înăbușit în sos  ficat de găină  sos  ceapă  morcov  făină de grâu  paste de tomate  ulei de floarea soarelui | 50/50 | 55  10  10  3  3  3 | 50  8,5  8 |
| 5. | Terci de hrișcă  hrișcă  lapte  unt | 150 | 40  100  5 |  |
| 6. | Suc de tomate | 200 | 200 |  |
| 7. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 120  80 | 120  80 |  |
| GUSTAREA | | | | |
| 1. | Lapte | 200 | 200 |  |
| 2. | Învârtită cu brînză  făină de grâu  ou de găină  brânză proaspătă de vaci  ulei de floarea soarelui  unt | 75 | 50  10  20  3  3 | 8 |
| CINA | | | | |
| 1. | Salată de castraveți proaspeți  castraveți  ceapă  ulei de floarea soarelui | 100 | 100  10  3 | 93  8 |
| 2. | Pârjoale din pește  tocătură din pește  ou de găină  pesmeți  ulei de floarea soarelui  ceapă  verdețuri | 75 | 120  15  3  6  2  2 | 60  13  5,2  1,7  1,5 |
| 3. | Pireu de cartofi  cartofi  unt | 150 | 194  5 | 150 |
| 4. | Ceai de zahăr  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 5. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 100  50 | 100  50 |  |
| Componență chimică: proteine – 121,7; proteine de origine animală – 57,0; lipide – 126,5; glucide - 456; valoarea calorică – 3372 kcal | | | | |
| Ziua a patra  DEJUN | | | | |
| 1. | Pilaf din carne  carne de găină  orez  ceapă  morcov  verdețuri  paste de tomate  ulei de floarea soarelui | 200 | 100  50  10  10  10  3  5 | 50  8  8,5  6 |
| 2. | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 3. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 60  40 | 60  40 |  |
| 4. | Unt | 20 | 20 |  |
| PRÂNZ | | | | |
| 1. | Salată din legume  tomate  castraveți  ulei | 100 | 55  50  5 | 50  45  5 |
| 2. | Supă din cartofi  cartofi  morcov  ceapă  ulei de floarea soarelui | 250 | 200  20  20  3 | 144  16  16 |
| 3. | Carne de găină fiartă | 50 | 100 | 50 |
| 4. | Ragu din legume înăbușite  varză  morcov  verdețuri  ulei de floarea soarelui  pasta de tomate | 150 | 90  50  10  3  3 | 70  40  6 |
| 5. | Chefir | 200 | 200 |  |
| 6. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 120  80 | 120  80 |  |
| GUSTAREA | | | | |
| 1. | Iaurt natural | 200 | 200 |  |
| 2. | Pâine de grâu | 50 | 50 |  |
| CINA | | | | |
| 1. | Sarmale cu carne  varză  morcov  ceapă  orez  carne de găină  ulei de floarea soarelui  unt  paste de tomate | 160 | 100  10  8  8  100  3  3  3 | 80  8,5  6,7  50 |
| 2. | Învârtită cu mere  făină de grâu  ou de găină  mere  ulei de floarea soarelui  unt | 75 | 50  10  25  3  3 | 8  22 |
| 3. | Compot din caise proaspete  caise  zahăr | 200 | 50  10 | 40 |
| 4. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 50  50 | 50  50 |  |
| Componență chimică: proteine – 100,9; proteine de origine animală – 53,0; lipide – 103,9; glucide - 440; valoarea calorică – 3056 kcal | | | | |
| Ziua a cincea  DEJUN | | | | |
| 1. | Carne fiartă de găină | 200 | 100 |  |
| 2. | Terci de orez  crupe de orez  unt  lapte  zahăr | 300/10 | 60  10  200  4 |  |
| 3. | Lapte | 200 | 200 |  |
| 4. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 50  50 | 50  50 |  |
| 5. | Unt | 20 | 20 |  |
| PRÂNZ | | | | |
| 1. | Salată din castraveți și tomate  castraveți proaspeți  tomate  ceapă  ulei de floarea soarelui | 100 | 50  50  10  3 | 46  48  8 |
| 2. | Borș cu varză și carne  sfeclă  morcov  varză  cartofi  carne de găină  pastă de tomate  ulei de floarea soarelui | 350 | 80  15  50  60  300  3 | 60  12  37  45  150 |
| 3. | Pește | 70 | 140 | 70 |
| 4. | Tocătură din legume proaspete  ulei de floarea soarelui  cartofi  varză  morcov  ceapă  tomate | 150 | 7  60  80  20  10  3 | 48  60  16  8,4  2,8 |
| 5. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 80  120 | 80  120 |  |
| GUSTAREA | | | | |
| 1. | Lapte fiert | 200 | 200 |  |
| 2. | Brânzoaică  brânză proaspătă de vaci  făină  drojdie  zahăr  ouă de găină  lapte  unt  ulei de floarea soarelui | 90 | 36  30  2  8  10  15  5  5 | 8,7 |
| CINA | | | | |
| 1. | Brînză tare | 20 | 24 |  |
| 2. | Budincă din cartofi cu ficat  cartofi pisați  făină de grâu  ficat de găină  morcov  ou de găină  ulei de floarea soarelui  ceapă  pesmeți | 243/5 | 210  15  8  10  12,5  3  10  1 | 190  5  8  10  8,4 |
| 3. | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 4. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 100  50 | 100  50 |  |
| Componență chimică: proteine – 109,9; proteine de origine animală – 57,9; lipide – 127,2; glucide – 483,5; valoarea calorică – 3392 kcal | | | | |
| Ziua a șasea  DEJUN | | | | |
| 1. | Salată din varză și morcov  varză  morcov  ceapă  ulei de floarea soarelui | 100 | 65  45  10  5 | 60  40  8 |
| 2. | Pârjoală din carne de vită  carne de vită  lapte  pesmeți  ulei de floarea soarelui  ou de găină  ceapă  verdețuri | 50 | 40  10  5  3  7  20  5 | 28  6  16  3 |
| 3. | Paste făinoase fierte  paste făinoase  unt | 150 | 60  3 |  |
| 4. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 60  40 | 60  40 |  |
| 5. | Unt | 17 | 17 |  |
| PRÂNZ | | | | |
| 1. | Salata din roșii  roșii  ceapă  ulei de floarea soarelui | 100 | 90  10  3 | 86  8,4 |
| 2. | Borș cu varză și carne  sfeclă  morcov  varză murată  cartofi  carne de găină  pastă de tomate  ulei de floarea soarelui | 250 | 78  15  48  58  80  3  3 | 57  12  35  42  45 |
| 3. | Chiftele din carne de vită  carne de vită  lapte  pesmeți  ulei de floarea soarelui  ou de găină  ceapă  verdețuri | 60 | 50  10  5  3  7  20  5 | 38  6  16  3 |
| 4. | Pireu de cartofi  cartofi  unt | 150 | 194  5 | 150 |
| 5. | Suc din mere | 200 | 200 |  |
| 6. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 120  80 | 120  80 |  |
| GUSTAREA | | | | |
| 1. | Chefir | 200 | 200 |  |
| 2. | Învârtită cu mere  făină de grâu  ou de găină  mere  ulei de floarea soarelui  unt | 75 | 50  10  25  3  3 | 8  22 |
| CINA | | | | |
| 1. | Pește | 140 | 70 |  |
| 2. | Budincă din brânză  brânză proaspătă de vaci  lapte  crupe de griș  zahăr  ouă de găină  unt  smântână | 200 | 100  40  10  6  20  8  25 | 17 |
| 3. | Ceai cu zahăr  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 4. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 100  50 | 100  50 |  |
| Componență chimică: proteine – 114,3; proteine de origine animală – 60,4; lipide – 137,6; glucide – 471,3; valoarea calorică – 3489 kcal | | | | |
| Ziua a șaptea  DEJUN | | | | |
| 1. | Terci de hrișcă  hrișcă  lapte  unt | 150 | 35  90  5 |  |
| 2. | Pește | 70 | 140 | 70 |
| 3. | Ceai cu lămâie  ceai  zahăr  lămâie | 200/15/7 | 0,2  15  14 | 7 |
| 4. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 60  40 | 60  40 |  |
| 5. | Unt | 15 | 15 |  |
| PRÂNZ | | | | |
| 1. | Salata din castraveți  castraveți proaspeți  ceapă  ulei de floarea soarelui | 100 | 90  10  3 | 88  8,4 |
| 2. | Supă din legume cu carne  sfeclă  morcov  varză  cartofi  carne de găină  pastă de tomate  ulei de floarea soarelui | 250/45 | 78  15  48  58  80  3  3 | 57  12  35  42  45 |
| 3. | Carne înabușită  carne de vită  morcov  ceapă  pireu de tomate  ulei de floarea soarelui  făină de grâu | 50 | 113  5  5  12  5  4 | 83  4  4 |
| 4. | Terci de orez  crupe de orez  unt  lapte  zahăr | 150 | 30  5  100  2 |  |
| 5. | Compot din fructe uscate  fructe uscate  zahăr | 200 | 20  10 |  |
| 6. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 120  80 | 120  80 |  |
| GUSTAREA | | | | |
| 1. | Lapte fiert | 200 | 200 |  |
| 2. | Pâine de grâu | 50 | 50 |  |
| CINA | | | | |
| 1. | Cartofi înăbușiți cu carne  cartofi  ceapă  morcov  paste de tomate  ulei de floarea soarelui  carne de găină | 150 | 80  10  10  3  3  100 | 60  8,4  9  50 |
| 2. | Învârtită cu brânză  făină de grâu  ou de găină  brânză proaspătă de vaci  ulei de floarea soarelui  unt | 75 | 50  10  20  3  3 | 50  8 |
| 3. | Ceai cu lămâie  ceai  zahăr | 200/15 | 0,2  15 |  |
| 5. | Pâine de grâu  Pâine de secară | 50  50 | 50  50 |  |
| Componență chimică: proteine – 110; proteine de origine animală – 56,5; lipide – 116,6; glucide – 502; valoarea calorică – 3410 kcal | | | | |

**Anexa 4**

**Meniurile model pentru alimentația de cruțare a copiilor**

**Meniu model pentru copiii cu diabet zaharat tip I (Dieta nr. 9B)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ora | Denumirea raţiei | Denumirea bucatelor | Cantitatea în grame |
| Prima zi | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F. III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de hrişcă pe apă nisipos  Brînză de vaci 2-5%  Sfeclă înăbuşită  Ceai fără zahar  Ou fiert, lapte fiert  Supă cu mazăre verde  Carne cu cartofi în sos roşu  Compot fără zahăr  Budincă cu brînză  Fructe (acre - mere, caise, prune, vişine, coacăză)  Perişoare din peşte  Terci de porumb  Vinegretă  Ceai f/z  Chefir 2,5% | 200  50  100  200  50 /200  300  75/150  200  80  100  75  150  100  200  200 |
| A doua zi | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F. III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de ovăs pe apă,  Brînză de vaci 2-5%  Tocană de dovlecei  Ceai fără zahar  Sufleu din carne, lapte fiert  Supă cu hrișcă  Carne cu varză înăbuşită  Compot fără zahăr  Budincă cu brînză  Suc (mere, coacăză, portocale fără zahăr)  Ou fiert  Terci de mei  Salată din legume proaspete  Ceai f/z  Chefir 2,5% | 200  50  100  200  60/200  300  80/150  200  80  150  1 buc.  150  100  200  200 |
| A treia zi | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F. III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de hrişcă pe apă  Brînză de vaci 2-5%  Cu smîntînă 10%  Ceai fără zahar  Omletă, lapte fiert  Supă cu legume  Peşte copt, terci din porumb  Compot fără zahăr  Plăcintă cu cartofi  Suc (mere, coacăză, roșii)  Carne cu ragu de legume  Ceai f/z  Chefir 2,5% | 200  100  25  200  80/200  300  80/150  200  80  150  80/200  200  200 |
| A patra zi | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F. III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de ovăz pe apa, brînză  Salata de legume  Ceai fără zahar  Brînză tare , lapte fiert  Supă cu mazăre conservată  Ardei împluţi cu carne şi orez  Compot fără zahăr  Budincă cu brînză  Fructe proaspete  Perişoare din carne în sos alb  Pireu de cartofi  Salată din legume proaspete  Ceai f/z  Chefir 2,5% | 200/50  100  200  30/200  300  225  200  80  100  60/30  150  100  200  200 |
| A cincea zi | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F. III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de hrișca pe apă  Brînză de vaci 2-5%  Sfeclă înăbuşită cu smîntînă 10 %  Ceai fără zahar  Sufleu din carne, lapte fiert  Supă cu tăieţei  Pîrjoale coapte, varză înăbuşită  Compot fără zahăr  Omletă  Suc (mere, coacăză, portocale fără zahăr)  Peşte copt  Terci de porumb  Brînză 2-5%  Ceai f/z  Chefir 2,5% | 200  50  100/25  200  60/200  300  80/150  200  80  150  80  150  50  200  200 |
| A șasea zi | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F. III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de hrişcă pe apă, caşcaval  Salată de măr, varză, morcov  Ceai fără zahar  Ou fiert, lapte fiert  Supă cu legume  Carne de bovină cu pilaf  Compot fără zahăr  Budinca cu brînză  Fructe proaspete  Carne de găină fiartă  Ragu de legume  Ceai f/z  Chefir 2,5% | 200/30  100  200  100/200  300  75/150  200  80  100  80  200  200  200 |
| A șaptea zi | | | |
| 8.00  11.00  13.00  16.00  19.00  21.00 | Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F. III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de ovăs pe apă  Brînză de vaci 2-5%  Cu smîntînă 10%  Ceai fără zahar  Omletă, lapte fiert  Supă cu legume  Peşte copt, terci porumb  Compot fără zahăr  Budincă din brînză  Suc (mere, coacăză, portocale fără zahăr)  Pîrjoală, pireu de cartofi  Tocana de dovlecei  Ceai f/z  Chefir 2,5% | 200  100  25  200  80/200  300  80/150  200  80  200  80/150  100  200  200 |

***Notă:*** *\*Pîine : de secară – 200gr., pîine din făină de grîu, calitatea I – 50gr, sare iodată-2 gr., unt în bucate – 20gr; ulei de floarea soarelui – 30gr.*

*\*\*Cantitatea și volumul porțiilor vor corespunde prevederilor tabelului nr. 8 din prezenta recomandare metodică.*

**Meniuri pentru alimentația de cruțare a copiilor (diete nr. 1-16)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea  raţiei | Denumirea bucatelor | | Dietele | | Cantitatea în grame | |
| Prima zi | | | | | |
| Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F: III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de griş pe lapte dens  Terci de griş pe lapte s/dens  Terci de hrişcă pe apă s/dens  Terci de hrişcă pe apă, sfeclă înăbușită  Terci hrişcă pe apă,brînză,sfeclă  Lapte fiert, pesmeţi cu unt  Ceai, pîine cu unt  Ceai fără zahăr  Omletă, lapte fiert  Cartof copt, lapte fiert  Supă cu legume, pîine  Supă cu legume, pîine  Supă cu legume pasată, pîine  Carne cu pilaf orez  Carne cu orez fiert  Pireu de carne, orez tocat  Carne tocată, orez tocat  Carne cu pilaf  Compot din fructe uscate  Compot fără zahăr  Lapte fiert, brînză  Lapte cu cacao, biscuiţi  Brînză  Omletă, terci de mei  Omletă, terci mei  Terci porunb cu brînză  Perişoare, vinegretă  Perişoare, terci mei, vinegretă  Ceai, pîine cu magiun  Ceai dulce, pesmeţi  Ceai fără zahăr  Chefir 2,5% | | 5,15,11,m  1,16  Agl.  8  9  16  1,5,11,15,m  8,9,agl  9  5,11  11,15,m  5,8,9  1,16,agl.  11,15,m  5  1, 16  Agl  8,9  Toţi  8,9  9  Toţi  Agl  5,11,15,m  1, 16  Agl.  8  9  5,11,15,m  1,16  8,9  5,11,15,16,8,9 | | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  200  70/200  100/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  225  225  50/ 150  50/ 150  225  200  200  200/ 50  200/ 50  50  70/200  50/ 150  150/ 50  75/ 150  75/ 150/100  200/50/30  200/25  200  200 | |
| A doua zi | | | | | | |
| Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F: III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de ovăs pe lapte dens  Terci de ovăs pe lapte s/dens  Terci de orez pe apă s/dens  Terci de ovăs pe apă, tocană dovlecei  Terci ovăs pe apă,brînză,tocană  Lapte fiert, pesmeţi cu unt  Ceai, pîine cu unt  Ceai fără zahăr  Carne fiartă, lapte fiert  Măr copt, lapte fiert  Supă cu hrişcă, pîine  Supă cu hrişcă, pîine  Supă cu legume pasată, pîine  Carne cu ragu legume  Carne cu ragu legume  Carne tocată, pireu de legume  Carne tocată, pireu legume  Carne cu ragu legume  Jeleu din fructe  Compot fără zahăr  Lapte fiert, budincă cu brînză  Lapte cu cacao, biscuiţi  Brînză  Carne fiartă,terci de orz  Perişoare din carne, terci de orz  Ou fiert, terci de hrişcă  Carne fiartă, salată din varză  Carne fiartă, terci hrişcă,salată  Ceai, pîine cu magiun  Ceai dulce, pesmeţi  Ceai fără zahăr  Chefir 2,5% | | 5,15,11,m  1,16  Agl.  8  9  16  1,5,11,15,m  8,9,agl  9  5,11  11,15,m  5,8,9  1,16,agl.  11,15, m  5  1, 16  Agl  8,9  Toţi  8,9  9  Toţi  Agl  5,11,15,m  1, 16  Agl.  8  9  5,11,15,m  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  80/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  225  225  50/ 150  50/ 150  225  200  200  200/ 80  200/ 50  50  70/150  70/ 150  50/ 150  70/ 150  70/ 150/100  200/ 50/ 30  200/25  200  200 | |
| A treia zi | | | | | | |
| Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F: III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de griş pe lapte dens  Terci de griş pe lapte s/dens  Terci de hrişcă pe apă s/dens  Terci de hrişcă pe apă, sfeclă înăbușită  Terci hrişcă pe apă,brînză,sfeclă  Lapte fiert, pesmeţi cu unt  Ceai, pîine cu unt  Ceai fără zahăr  Carne fiartă, lapte fiert  Carne fiartă, lapte fiert  Supă cu tăieţei, pîine  Supă cu tăieţei, pîine  Supă cu legume, orez toc., pîine  Pîrjoale, pireu de mazăre  Pîrjoale, varză înăbuşită  Pîrjoale pe abur, pireu legume  Carne tocată, pireu legume  Pîrjoale,varză înăbuşită  Compot din fructe uscate  Compot fără zahăr  Lapte fiert, brînză  Lapte cu cacao, covrigei  Brînză  Terci de ovăs,chiflă cu brînză  Budincă cu brînză, terci ovăs  Brînză, terci de porumb  Omletă, sfeclă înăb. cu smîntînă  Omletă, terci hrişcă, sfeclă înăb.  Ceai dulce  Ceai dulce, pesmeţi  Ceai fără zahăr  Chefir 2,5% | | 5,15,11,m  1,16  Agl.  8  9  16  1,5,11,15,m  8,9,agl  9  5,11  11,15,m  5,8,9  1,16,agl.  11,15,m  5  1, 16  Agl  8,9  Toţi  8,9  9  Toţi  Agl  5,11,15,m  1, 16  Agl.  8  9  5,11,15,m  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  60/ 200  60/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  80/ 150  80/ 150  50/ 150  50/ 150  80/ 150  200  200  200/ 50  200/ 50  50  200/100  50/ 150  40/ 150  70/150  70/ 150/100  200  200/25  200  200 | |
| A patra zi | | | | | | |
| Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F: III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Tăieţei cu lapte  Fidea cu lapte  Terci de orez pe apă s/dens  Terci de hrişcă pe apă, salată  Terci hrişcă pe apă,brînză, salată Lapte fiert, pesmeţi cu unt  Ceai, pîine cu unt  Ceai fără zahăr  Carne fiartă, lapte fiert  Măr copt, lapte fiert  Ciorbă cu legume, smîntînă pîine  Supă cu legume,smîntînă pîine  Supă cu legume pasată, pîine  Peşte copt, terci porumb  Peşte copt, terci porumb  Pîrjoale de peşte,terci porumb  Peşte toc., terci porumb  Peşte copt, terci porumb  Compot din fructe uscate  Compot fără zahăr  Lapte fiert, budincă cu brînză  Lapte cu cacao, biscuiţi  Brînză  Brînză tare, terci de grîu  Brînză tare, terci orez  Ou fiert, pireu legume  Carne fiartă, pireu de cartofi  Carne fiartă, pireu de cartofi  Ceai, pîine cu magiun  Ceai dulce  Ceai fără zahăr  Chefir 2,5% | | 5,15,11,m  1,16  Agl.  8  9  16  1,5,11,15,m  8,9,agl  9  5,11  11,15,m  5,8,9  1,16,agl.  11,15,m  5  1, 16  Agl  8,9  Toţi  8,9  9  Toţi  Agl  5,11,15,m  1, 16  Agl.  8  9  5,11,15,m  1,16  8,9  58,9,11,15,16 | | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  100/ 50  300/ 150  300/ 150  200/ 100  80/ 150  80/ 150  50/ 150  50/ 150  80/ 150  200  200  200/ 60  200/ 50  50  30/ 200  30/ 150  40/ 150  60/ 150  60/ 200  200/ 50/ 30  200  200  200 | |
| A cincea zi | | | | | | |
| Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F: III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de griş pe lapte dens  Terci de griş pe lapre s/dens  Terci de orez pe apă s/dens  Terci de ovăs,dovlecei tocaţi  Terci ovăs,brînză,dovlecei tocaţi  Lapte fiert, pesmeţi cu unt  Ceai, pîine cu unt  Ceai fără zahăr  Omletă, lapte fiert  Cartof copt, lapre fiert  Supă cu mazăre uscată, pîine  Supă cu sfeclă, smîntînă pîine  Supă cu legume pasată, pîine  Carne cu pilaf arpacaş  Pîrjoală, orez fiert  Pîrjoală pe abur, orez tocat  Carne toc., pireu legume  Pîrjoală, orez fiert  Jeleu din fructe  Compot fără zahăr  Lapte fiert, brînză  Lapte cu cacao, biscuiţi  Brînză  Ou fiert, terci de orz  Omletă, terci de hrişcă s/dens  Ou fiert, terci de hrişcă  Ou fiert,ragu de legume  Carne, ragu de legume  Ceai, chiflă cu magiun  Ceai dulce  Ceai fără zahăr  Chefir 2,5% | | 5,15,11,m  1,16  Agl.  8  9  16  1,5,11,15,m  8,9,agl  9  5,11  11,15,m  5,8,9  1,16,agl.  11,15,m  5  1, 16  Agl  8,9  Toţi  8,9  9  Toţi  Agl  5,11,15,m  1, 16  Agl.  8  9  5,11,15,m  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  80/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  225  80/ 150  50/ 150  50/ 150  80/ 150  200  200  200/ 50  200/ 50  50  50/ 200  50/ 150  40/ 150  40/ 200  50/ 200  200/ 80/ 30  200  200  200 | |
| A șasea zi | | | | | | |
| Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F: III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | | Terci de ovăs pe lapte dens  Terci de ovăs pe lapre s/dens  Terci de orez pe apă s/dens  Terci de ovăs pe apă, sfeclă înăb.  Terci ovăs pe apă,brînză,sfeclă  Lapte fiert, pesmeţi cu unt  Ceai, pîine cu unt  Ceai fără zahăr  Brînză tare, lapte fiert  Cartof copt , lapte fiert  Supă cu orez, pîine  Supă cu legume, smîntînă  Supă cu legume pasată, pîine  Carne cu pireu de mazăre  Carne cu fidea fiartă  Pireu de carne, pireu de legume  Carne toc., pireu de legume  Carne cu cartofi în sos roşu  Jeleu din fructe  Compot fără zahăr  Lapte fiert, brînză  Lapte cu cacao, covrigei  Brînză  Budincă cu brînză, terci de grîu  Budincă cu brînză, terci de griş  Peşte tocat, terci de porumb  Peşte copt, vinegretă  Peşte, terci de mei, vinegretă  Ceai dulce, pîine magiun  Ceai dulce, pesmeţi  Ceai fără zahăr  Chefir 2,5% | | 5,15,11,m  1,16  Agl.  8  9  16  1,5,11,15,m  8,9,agl  9  5,11  11,15,m  5,8,9  1,16,agl.  11,15,m  5  1, 16  Agl  8,9  Toţi  8,9  9  Toţi  Agl  5,11,15,m  1, 16  Agl.  8  9  5,11,15,m  1,16  8,9  5,8,9,11,15,16 | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  100/ 50  300/ 150  300/ 150  200/ 100  70/150  70/ 150  50/ 150  50/ 150  225  200  200  200/ 50  200/ 50  50  80/ 200  60/200 50/ 150  70/ 150  70/ 150/50  200/ 50/ 30  200  200  200 |
| A șaptea zi | | | | | | |
| Dejunul  Gustarea I  Prînzul  F. I  F. II  F: III  Gustarea II  Cina  Pe noapte | Terci de orez pe lapte dens  Terci de orez lapre s/dens  Terci de orez pe apă s/dens  Terci de ovăs pe apă, sfeclă înăb  Terci ovăs pe apă,brînză,sfeclă  Lapte fiert, pesmeţi cu unt  Ceai, pîine cu unt  Ceai fără zahăr  Carne fiartă, lapte fiert  Carne fiartă, lapte fiert  Supă cu sfeclă ,smîntînă pîine  Supă cu sfeclă, smîntînă, pîine  Supă cu legume pasată, pîine  Peşte copt, terci porumb  Peşte copt, terci porumb  Pireu de peşte, terci porumb  Carne toc., pireu de legume  Peşte copt, terci porumb  Compot din fructe uscate  Compot fără zahăr  Lapte fiert, brînzoacă  Lapte cu cacao, covrigei  Brînză  Tăeţei cu unt şi caşcaval  Tăeţei cu unt şi caşcaval  Ou fiert, terci de hrişcă  Caşcaval, terci hrişcă, dovlecei  Ou fiertt, terci hrişcă, dovlecei  Ceai, pîine cu magiun  Ceai dulce  Ceai fără zahăr  Chefir 2,5% | | 5,15,11,m  1,16  Agl.  8  9  16  1,5,11,15,m  8,9,agl  9  5,11  11,15,m  5,8,9  1,16,agl.  11,15,m  5  1, 16  Agl  8,9  Toţi  8,9  9  Toţi  Agl  5,11,15,m  1, 16  Agl.  8  9  5,11,15,m  1,16  8,9  5,9,11,16,agl | | 250  200  150  200/ 100  200/ 50/ 100  150/ 20/ 10  200 /50 /20  200  80/ 200  80/ 200  300/ 150  300/ 150  200/ 100  80/150  80/150  50/ 150  50/ 150  80/150  200  200  200/ 80  200/ 50  50  200/10/30  150/10/30  50/ 150  30/ 150/50  50/ 150/50  200/ 50/ 30  200  200  200 | |

Notă: *\*\*Cantitatea și volumul porțiilor vor corespunde prevederilor tabelului nr. 8 din prezenta recomandare metodică.*

***Produse hipoalergice recomandate pentru copii cu alergie alimentară***

|  |  |
| --- | --- |
| **PRODUSE ALIMENTARE PERMISE** | **PRODUSE ALIMENTARE NERECOMANDATE** |
| Formule lactate acidulate (fermentate), unt | Lapte integru da vacă şi alte specii, lapte acru |
| Brânzeturi nesărate, necondimentate | Brânzeturi dulci pentru copii |
| Crupe: orez, hrişcă, ovăs, meiul | Crupe de griş, porumb, cereale |
| Legume: cartofi, varză, dovlecel, morcov (fiert), castraveţi | Legume: bostan, sveclă, tomate, vinete, mazăre, fasole, ridiche, mărar, pătrunjel, salată |
| Fructe: mere, pere, prune proaspete şi uscate,cireşe albe; la copil mare vişine, coacăză. | Fructe: exotice, căpşune, zmeură, persic, abricos,zămos, ananas, mango, citrusuri. Sucuri conservate, compoturi |
| Uleiuri vegetale nerafinate presate la rece.  Copil mare: seminţe de in, dovleac, ulei din seminţe de in, peşte oceanic somon, macrou, hering (surse de grăsimi Omega-3) | Peşte alb, roşu, icre peşte, oţet, muştar, maioneză, usturoi |
| Pâine albă, pâine cu tărîţe, pesmeţi, covrigei simpli; copil mare-coptură de casă pe drojdie fără ouă cu mere, prune uscate | Ciocolata, cacao, cafea, bomboane, torte,îngheţată, aluat dulce |
| Carne: doar fiartă bine ( în 2 ape) de curcan, iepure, vită;  individual gălbenuş fiert | Carne găină, viţel, raţă, gîscă, subproducte, bulion, nuci, halva, ciupercci, miere, cvas |

(PCN 204 Alergia alimentară)

***Alimentele permise şi interzise în pancreatita acută***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Produse** | **Permise** | **Interzise** |
| ***Cereale*** | pesmeţi de pîine albă, supe din crupe, terciuri pasate, griş, orez, fulgi de ovăz, paste făinoase, pîine (veche de o zi), biscuiţi uscaţi | pîine proaspătă, pîine prăjită, pîine neagră, produse din aluat pe drojdii și foieta |
| ***Carne*** | de vacă, viţel, pasăre, curcan, iepure de casă, fiartă sau la aburi, fără grăsime | de rață, grasă, sărată, afumată, mezeluri, bulion din carne, conserve, ficat |
| ***Peşte*** | alb slab | gras, sărat, afumat, conserve, supe din pește, icre |
| ***Produse lactate şi ouă*** | brînză proaspătă de vaci (9%) și  degresată, pudding, lapte în dependență de toleranță, produse acidulate, smîntînă în alimente, ou fiert moale, omletă dietetică (în baie de apă) | brînzeturi fermentate, sărate, afumate, lapte bătut, iaurt, chefir |
| ***Dulciuri*** | lapte de pasăre, budinci de griş sau de orez, prăjituri de casă cu aluat uscat sau aluat fiert (ecler), gelatină de fructe, spumă de fructe, zahărul permis în cantitate mică | marmeladă, dulceaţă, miere, ciocolată, cacao, aluat dospit, foietaje, prăjituri cu cremă, înghețată |
| ***Zarzavaturi şi legume*** | coapte sau fierte (cartofi, morcov, sfecla, dovlecei, mazăre verde) | crude (castraveţi, ridichi, sfeclă, varză albă, varză roşie, fasole uscată, mazăre uscată, ciuperci, vinete, roşii,ardei dulci), legume picante (ceapă, usturoi, ardei iute) |
| ***Fructe*** | coapte sau fierte (mere, piersici, prune) | crude sau acre, fructele cu sîmburi (nucile, alunele, macul), strugurii, bananele |
| ***Băuturi*** | ceaiuri, apă minerală plată (neacidulată), sucuri crude de morcovi, piersici | cafea, cacao, alcool, apa carbogazoasă, suc din struguri |
| ***Lipide*** | unt proaspăt, ulei | untură, slănină, maioneză |
| ***Condimente*** | mărar, cimbru, pătrunjel, leuştean, foi de dafin | piper, ardei iute, hrean, muştar, dafin, oţet |

PCN 196 Pancreatita acută la copil

**Anexa 5**

**Exemple de fișe tehnologice de preparare a bucatelor în instituțiile de învățămînt general**

***SALATE din legume crude***

**(sezonul vară-toamnă)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea produselor  alimentare | Tomate  Masa, gr. | | Castraveţi  Masa, gr. | | Ardei gras  Masa, gr. | | Varză albă proaspătă  Masa, gr. | | Morcov  Masa, gr. | | Varză roşie proaspătă  Masa, gr. | | Salată verde  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 270 | 294 | 2 262 | 313 | - | - | - | - | - | - | - | - | 230 | 292 |
| cu ardei gras | 250 | 272 | - | - - | 100 | 120 | 300 | 330 | 150 | 154 | - | - | - | - |
| 3 cu varză roşie | - | - | 262 262 | 313 | 100 | 120 | - | - | 150 | 154 | 3 300 300 | 330 | - | - |
| cu mere | - | - | - | - | - | - | 50 500 | 550 | 250 | 257 | - | - | - | - |
| cu ridiche de toamnă | - | - | - | - | 100 | 120 | 400 | 440 | - | - | 200 | 220 | - | - |

Continuarea tabelului

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mere proaspete Masa, gr. | | Ţelină rădăcini Masa, gr. | | Ceapă  Masa, gr. | | Ţelină frunze  Masa, gr. | | Lămîie (suc)  Masa, gr. | | Ridiche de toamnă  Masa, gr. | | Mărar verde, Pătrunjel verde Masa, gr. | | Ulei  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| - | - | 40 | 49 | 150 | 188 | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 8 | 8 |
| ***-*** | ***-*** | 30 | 45 | 150 | 188 | - | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 8 | 8 |
| ***-*** | ***-*** | - | - | 150 | 188 | 30 | 33 | - | - | - | - | - | - | 8 | 8 |
| 220 | 228 | - | - | - | - | - | - | 20 | 48 | - | - | - | - | 10 | 10 |
| - | - | 30 | 45 | 100 | 125 | - | - | 20 | 48 | 140 | 200 | - | - | 10 | 10 |

**Pregătirea legumelor și prepararea salatelor.** Legumele se spală minuţios de corpurile străine (nisip, pămînt, etc.), se curăţă de coajă: castraveţii, morcovul, ţelina rădăcini, ridichea de toamnă, la ardeiul gras se înlătură cotorul şi camera seminală, la merele proaspete se înlătură camera seminală, la varza albă proaspătă şi varza roşie proaspătă, salata verde, ceapa proaspătă cozi, ţelina frunze, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite şi cele deteriorate, rădăcinile. Tomatele se curăţă. Ceapa se curăţă de coajă şi mustăţi la folosirea cepei uscate. Legumele curăţate se clătesc se aranjează pe tave cu găuri pentru a se scurge de apă. Din lămîie se extrage sucul. Varza albă proaspătă şi varza roşie proaspătă, morcovul, ţelina rădăcini, ridichea de toamnă se rad. Merele se taie felii sau se rad. Castraveţii şi tomatele se taie felii. Ardeiul gras se taie pai. Ceapa proaspătă cozi, ţelina frunze, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunt. Ceapa uscată se taie felii subţiri. Ceapa se folosește proaspătă căzi sau proaspătă uscată în cantități egale în dependență de anotimp.

În rețete castraveții pot fi înlocuiți total sau parțial în cantități echivalente cu ridiche de vară șiu recalculările respective.

Legumele pregătite se transmit la prepararea salatelor conform rețetelor.

La asezonarea salatelor se foloseşte ulei de floarea soarelui, măsline și de porumb nerafinate.

La prepararea salatelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului (călirea).

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire imediat se transmit la formarea salatelor conform reţetelor.

Cantităţile de mărar verde şi pătrunjel verde indicate în reţete pot fi înlocuite parţial sau total, neschimbînd valoarea neto şi facînd recalculările respective pentru valoarea bruto cu alte verdeţuri frunze (rucola, coriandru, salată verde).

La necesitate sarea se foloseşte conform normelor fiziologice de consum.

Sucul de lămâie pentru asezonarea salatelor se foloseşte după compatibilitatea individuală.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate în dependenţă de cantităţile disponibile de legume din instituţie cu efectuarea recalculărilor respective.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

**Salate din legume crude şi murate cu adaos de legume prelucrate termic**

**(sezonul iarnă-primăvară)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea produselor alimentare | Morcov  Masa, gr. | | Sveclă  Masa, gr. | | Conopidă, brocoli  Masa, gr. | | Cartofi  Masa, gr. | | Castraveţi muraţi Masa, gr. | | Varză murată Masa, gr. | | Ardei gras  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 250 | 313 | 250 | 318 | - | - | 200 | 275 | 138 | 188 | 150 | 188 | - | - |
| Cu conopidă/broccoli | 250 | 313 | - | - | 460 | 860 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Cu morcov | 400 crud | 501 | - | - | 350 | 654 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Cu fasole păstăi | 250 | 313 | - | - | - | - | 206 | 285 | - | - | - | - | - | - |
| Varză murată | 200 | 250 | 250 | 318 | - | - | 200 | 275 | - | - | 100 | 120 | - | - |
| De toamnă | - | - | - | - | 468 | 870 | - | - | - | - | - |  | 100 | 120 |

Continuarea tabelului

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mere proaspete  Masa, gr. | | Ţelină rădăcini  Masa, gr. | | Ceapă  Masa, gr. | | Fasole păstăi Masa, gr. | | Varză roşie  Masa, gr. | | Lămîie (suc)  Masa, gr. | | Ridiche de toamnă  Masa, gr. | | Mărar verde , Pătrunjel verde  Masa, gr. | | Ulei  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| - | - | - | - | 110 | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 12 | 12 |
| - | - | 80 | 98 | 130 | 220 | - | - | - | - | 20 | 48 | - | - | 48 | 48 | 12 | 12 |
| - | - | - | - | - | - | 532 | 1120 | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 | 12 |
| - | - | - | - | 100 | 190 | - | - | 98 | 105 | - | - | - | - | 40 | 40 | 12 | 12 |
| 220 | 228 | 40 | 49 | - | - | - | - | - | - | 20 | 48 | 140 | 200 | - | - | 12 | 12 |

**Pregătirea legumelor.** Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuţios de corpuri străine (nisip, pămînt, etc.). Morcovul, sfecla, cartofii spălaţi se fierb pînă la gătire, apoi se răcesc şi se curăţă de coajă. Fasolele păstăi se curăţă de capete şi se fierb pînă la gata. Se curăţă de coajă: ţelina rădăcini, ridichea de toamnă, la ardeiul gras se înlătură cotorul cu camera seminală, la mere se înlătură camera seminală, la varza roşie proaspătă şi cea albă, ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite şi cele defecte, rădăcinile. La varză se înlătură cotorul. Ceapa se curăţă de coajă şi mustăţi la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele proaspete curăţate se clătesc se aranjează pe tave cu găuri sau site pentru a se scurge de apă. Din lămîie se extrage sucul. Varza roşie şi cea albă proaspătă, ţelina rădăcini, ridichea de toamnă se rad. Merele se taie felii sau se rad. Ardeiul gras se taie pai. Ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunt. Ceapa uscată se taie felii subţiri.

Legumele fierte şi curăţate se taie cuburi mărunte, fasolea păstăi fiartă se taie bucăţele.

Conopida şi brocoli se spală bine, se desfac în inflorescenţe cu înlăturarea celor defecte, apoi se clătesc cu apă rece şi se fierb în apă sărată 10-15 min., apoi se scurg de apă, se răcesc şi se transmit la formarea salatelor conform reţetelor.

Castraveţii muraţi se clătesc, la necesitate se la lasă în apă rece pentru micşorarea acidităţii sau a conţinutului de sare. Varza murată se spală în cîteva ape, apoi se lasă în apă rece pe 2-3 ore pentru desărare şi eliminarea surplusuri de acid, după care se taie pai. În calitate de varză murată poate fi folosită varza albă sau roşie.

Legumele pregătite se transmit la prepararea salatelor conform reţetelor.

La asezonarea salatelor se foloseşte ulei de floarea soarelui, de măsline și de porumb nerafinat. Se admite de folosit uleiurile vegetale indicate mai sus rafinate. La prepararea salatelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului (călirea). Cantităţile de mărar verde şi pătrunjel verde indicate în reţete pot fi înlocuite parţial sau total, neschimbînd valoarea neto şi facînd recalculările respective pentru valoarea bruto cu alte verdeţuri frunze (rucola, coriandru, salată verde)

Ceapa se foloseşte proaspătă cozi sau proaspătă uscată în cantităţi egale în dependenţă de anotimp.

La necesitate sarea se foloseşte conform normelor fiziologice de consum.

Sucul de lămîie pentru asezonarea salatelor se foloseşte după compatibilitatea individuală.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de cantităţile disponibile de legume dîn instituţie cu recalculările respective.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

**Salate de legume**

**(sezon iarnă - primăvară)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea salatei | Morcov fiert  Masa, gr. | | Sveclă fiartă  Masa, gr. | | Cartofi fierţi  Masa, gr. | | Ţelină rădăcini Masa, gr | | Varză murată Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 250 | 313 | 250 | 318 | 200 | 275 | - | - | - | - |
| cu ţelină rădăcini | 150 | 188 | 150 | 180 | 170 | 234 | 80 | 98 | - | - |
| cu ridiche de toamnă | 150 | 188 | - | - | 250 | 344 | - | - | 100 | 136 |

Continuarea tabelului

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Castraveţi muraţi  Masa, gr. | | Ceapă  Masa, gr | | Ridiche de toamnă  Masa, gr | | Lămîie (suc)  Masa, gr. | | Ulei  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| - | - | 110 | 200 | - | - | 20 | 48 | 20 | 20 |
| 100 | 136 | 110 | 200 | - | - | 20 | 48 | 20 | 20 |
| - | - | 110 | 200 | 150 | 180 | 20 | 48 | 20 | 20 |

**Pregătirea legumelor.** Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuţios de corpurile străine (nisip, pămînt, etc.). Morcovul, sfecla, cartofii se fierb pînă la gatire, apoi se răcesc şi se curăţă de coajă. Ţelina rădăcini, ridichea de toamnă se curăţă de coajă. La ceapa proaspătă cozi se înlătură frunzele îngălbenite şi cele deteriorate. Ceapa se curăţă de coajă şi mustăţi la folosirea cepei proaspete uscate.

Legumele proaspete curăţate se clătesc se aranjează pe tave cu găuri pentru a se scurge de apă. Din lămîie se extrage sucul. Ţelina rădăcini, ridichea de toamnă se rad. Ceapa proaspătă cozi se taie mărunt. Ceapa uscată se taie felii subţiri. Legumele fierte şi curăţate se taie cuburi mărunte.

Varza murată se spală în cîteva ape, apoi se lasă în apă rece pe 2-3 ore pentru desărare şi eliminarea surplusuri de acid

Varza murată sau ridichea de toamnă pot fi înlocuite cu mazăre verde conservată total sau parţial cu recalculările respective

Legumele pregătite se transmit la prepararea salatelor conform reţetelor.

La asezonarea salatelor se foloseşte ulei de floarea soarelui de măsline și de porumb nerafinat.

Ceapa se foloseşte proaspătă cozi sau proaspătă uscată în cantităţi egale în dependenţă de anotimp.

La necesitate sarea se foloseşte conform normelor fiziologice de consum.

Sucul de lămîie pentru asezonarea salatelor se foloseşte după compatibilitatea individuală.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de cantităţile de legume disponibile din instituţie cu recalculările respective.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

**Supe din legume, supe din legume cu boboase**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea supei | Conopidă/brocoli  Masa, gr. | | Morcov  Masa, gr. | | Cartofi  Masa, gr. | | Ardei gras  Masa, gr. | | Pătrunjel rădăcini Masa, gr. | | Păstîrnac rădăcini  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| Cu cartofi | 50 | 96 | 40 | 50 | 200 | 266 | - | - | 20 | 27 | 20 | 27 |
| Cu varză proaspătă | - | - | 40 | 50 | 100 | 133 | 30 | 40 | 20 | 27 | 20 | 27 |
| Supă de cartofi cu ardei gras | - | - | 40 | 50 | 200 | 276 | 280 | 374 | 20 | 27 | - | - |
| Supă cu fasole | - | - | 40 | 50 | 200 | 266 | - | - | 20 | 27 | 20 | 27 |
| Supă cu mazăre verde | 50 | 96 | 40 | 50 | 100 | 133 | - | - | 20 | 27 | 20 | 27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ţelină rădăcini  Masa, gr. | | Mazăre verde, boabe  Masa, gr. | | Fasole  Masa, gr. | | Ceapă  Masa, gr. | | Tomate  Masa, gr. | | Varză proaspătă Masa, gr. | | Apă  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 20 | 27 | - | - | - | - | 20 | 24 | 80 | 94 | - |  | 750 | 750 |
| - | - | - | - | - | - | 40 | 48 | 20 | 27 | 120 | 150 | 685 | 685 |
| 20 | 27 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - | 687 | 687 |
| 20 | 27 | - | - | 30 | 33 | 40 | 48 | - | - | - | - | 780 | 780 |
| - | - | 50 | 55 | - | - | 40 | 48 | 20 | 27 | 20 | 27 | 770 | 770 |

**Pregătirea legumelor**

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuţios de corpurile străine (nisip, pămînt, etc.), se curăţă de coajă: morcovul, cartofii, ţelina rădăcină, păstîrnacul şi pătrunjelul rădăcini, la ardeiul gras se înlătură cotorul şi camera seminală, la varza albă proaspătă se înlătură cotorul, la ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite şi cele defecte, rădăcinile. Tomatele se curăţă de pieliţă. Ceapa se curăţă de coajă şi mustăţi la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele curăţate se clătesc, se aranjează pe plasă cu găuri sau sită pentru a se scurge de apă. Varza albă proaspătă se rade sau se taie făşii înguste, morcovul, ţelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini se taie pai sau se rad. Tomatele se taie felii, se mărunţesc sau se rad. Ardeiul gras se taie pai sau făşii înguste. Ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunt. Ceapa uscată se taie felii subţiri sau în alt mod.

Conopida şi brocoli se spală bine, se desfac în inflorescenţe apoi se scurg de apă.

Mazărea verde şi fasolele se folosesc conservate. Se deschid ambalajele cu mazăre sau fasole, se scurge de lichidul de umplere apoi se clătesc şi se răstoarnă pe druşlag sau sită pentru a se scurge.

La folosirea boboaselor (fasole, mazăre) uscate ele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine şi a boabelor defecte, se spală de cîteva ori schimbînd apa apoi peste ele se adaogă apă rece (2-3 l. de apă la 1 kg.), boabele de fasole se lasă pe 5-8 ore, mazărea decorticată pe 3-4 ore, apoi se spală cu apă rece şi se adaogă altă apă şi se fierb 5-10 min. (pentru înlăturarea factorilor alimentari), se scurge lichidul de la fierbere se adaogă altă apă şi se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac pînă la înmuiere.

Fasolele fierte se folosesc la prepararea supelor cu lichidul de fierbere. Cantitatea de lichid adăugată se include în cantitatea de apă din reţetă.

**Prepararea supelor:**

În apă sau bulion se adaogă morcovul, ţelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, se fierb 5-10 min., apoi se adaogă celelalte legume conform reţetei, tăiate şi pregătite în modul cuvenit si se fierb pînă la gătire. Cu 5-10 min. pînă la sfîrșit se adaogă mazărea verde, fasolele, tomatele pregătite. La folosirea conopidei şi a brocoli se adaogă odată cu „celelalte legume”. Fasolele şi mazărea conservate şi cele uscate, ceapa proaspătă şi cea cozi pot fi înlocuite în dependenţă de normele de substituire cu recalculările reciproce.

Sarea la prepararea supelor se foloseşte conform normelor fiziologice de consum și se întroduce în supe în timpul preparării lor.

Tomatele pot fi înlocuite cu piure de tomate conservat în cantităţi echivalente.

Supele se asezonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei de măsline , de floarea soarelui și de porumb rafinat, pătrunjel şi mărar verde proaspăt combinat sau separat reieşind din normele fiziologice de vîrstă. La prepararea supelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului şi a ingredientelor (călirea, sotarea).

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire imediat se transmit la prepararea supelor.

La necesitate sarea se foloseşte conform normelor fiziologice de consum.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de cantităţile şi sortimentul de legume disponibile dîn instituţie cu recalculările respective.

Apa din reţete poate fi înlocuită cu bulion de carne: de peşte, de pasăre (găină, curcan), de iepure, de viţel.

În reţete normele de lichide sunt indicate reieşind din perderile care au loc în timpul fierberii.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

**Supe de legume cu perişoare, crupe, paste făinoase**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea supelor de legume cu: | Conopidă/brocoli  Masa, gr. | | Morcov  Masa, gr. | | Cartofi  Masa, gr. | | Pătrunjel rădăcini Masa, gr. | | Păstîrnac rădăcini  Masa, gr. | | Ţelină rădăcini  Masa | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| perişoare | 100 | 192 | 40 | 50 | 200 | 265 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 |
| orez | - | - | 40 | 50 | 320 | 427 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 |
| Paste făinoase | - | - | 40 | 50 | 300 | 400 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ceapă  Masa, gr. | | Tomate  Masa, gr. | | Perişoare din carne de viţel,  Masa, gr. | | Orez  Masa, gr. | | Paste făinoase  Masa, gr. | | Apă  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 40 | 48 | 15 | 18 | 150(fierte) | 201(crude) | - | - | - | - | 775 | 775 |
| 40 | 48 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | 750 | 750 |
| 20 | 24 | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 750 | 750 |

**Pregătirea perişoarelor de carne:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Carne de viţel,  Masa, gr. | | Ceapă  Masa, gr. | | Ouă de găină  Masa, gr. | | Apă sau bulion  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 1140 | 1549 | 100 | 119 | 80 | 2 buc. | 1000 | 1000 |
| Masa semifabricatului 1340—masa produsului finit 1000, masa perişoarelor semifabricat 15-18g. | | | | | | | |
| Carnea spălată se toacă prin maşina de tocat carne sau prin volf cu diametrul ochiurilor necesare de 2-3 ori. La masa tocată se adaogă ceapă tăiată mărunt, ouăle crude, apa, sarea (calculată). Se formează biluţe cu masa de 8-10 g., care se adaogă în supă cu 10 min. pînă la finisarea fierberii supei pînă la gătire | | | | | | | |

**Pregătirea perişoarelor din file de peşte:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| File de peşte,  Masa, gr. | | Ceapă  Masa, gr. | | Ouă de găină  Masa, gr. | | Apă sau bulion  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 1140 | 1549 | 200 | 238 | 50 | 1 buc. | 1250 | 1250 |
| Masa semifabricatului 1340—masa produsului finit 1000, masa perişoarelor semifabricat 15-18g. | | | | | | | |
| Fileul de peşte cu sau fără piele, fără oase se spală se taie bucăţi se toacă prin maşina de tocat carne sau prin volf cu diametrul ochiurilor necesare. La masa tocată se adaogă ceapă tăiată mărunt, ouăle crude, apa, sarea (calculată). Se formează biluţe cu masa de 15-18 g., care se adaogă în supă cu 10 min. pînă la finisarea fierberii supei pînă la gata | | | | | | | |

**Pregătirea legumelor**

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuţios de corpurile străine (nisip, pămînt, etc.), se curăţă de coajă: morcovul, cartofii, ţelina rădăcină, păstîrnacul şi pătrunjelul rădăcini, la ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite şi cele defecte, rădăcinile. Tomatele se curăţă de pieliţă. Ceapa se curăţă de coajă şi mustăţi la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele curăţate se clătesc se aranjează pe plasă cu găuri sau sită pentru a se scurge de apă. Morcovul, ţelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini se taie pai sau se rad. Tomatele se taie felii, se mărunţesc sau se rad. Ceapa proaspătă cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunt. Ceapa uscată se taie felii subţiri sau în alt mod.

Conopida şi brocoli se spală bine, se desfac în inflorescenţe apoi se scurg de apă.

Crupele de orez pot fi înlocuite cu crupe de: arpacaş, ovăz, orz, mei, hrişcă, fulgi de ovăz. Crupele pot fi înlocuite în dependenţă de normele de substituire reciprocă cu recalculări respective la cantitatea de apa adăugată la preparare.

Crupele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine şi a crupelor cu defecte, apoi se spală de cîteva ori schimbînd apa. Crupele de arpacaş după ce sunt spălate se fierb pînă la semi gata, apoi apa în care au fiert se varsă, se clătesc şi se adaogă în supă. Crupele se adaogă la prepararea supelor odată cu legumele de bază. Fulgii de ovăz se adaogă în supe cu 10-15 min. pînă la finisarea fierberii lui.

În calitate de paste făinoase pot fi folosit următorul sortiment de paste făinoase: tăiţei modelaţi în diferite forme, fidea modelată în diferite forme, figurine. La folosirea tăiţeilor de casă ei se cern prin sită de făină (la necesitate) se adaogă la apă clocotindă pe 1-2 min, se trec pe druşlag sau pe sită pentru scurgerea apei, apoi se adaogă în supă şi se fierb pînă la gatire.

Perişoarele din carne de viţel şi din peşte se pregătesc conform reţetelor şi modului de preparare indicat mai sus.

Carnea de viţel poate fi înlocuită cu alte tipuri de carne, admise pentru consum în instituţiile de învăţămînt general, în dependenţă de normele de substituire reciprocă.

Se admite prepararea supelor pe apă, bulion sau în combinaţie, nemodificînd valorile finale neto din reţete.

În calitate de peşte se foloseşte fileul de peşti în sortimentul admis pentru folosire în instituţiile de învăţământ general. Se recomandă de folosit peşte bogat în acizi graşi omega-3.

***Prepararea supei***

În apă sau bulion se adaogă crupele pregătite, pastele făinoase pregătite cum se indică mai jos, se adaogă morcovul, ţelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, se fierb 5-10 min. apoi se adaogă celelalte legume, conform reţetei, tăiate şi pregătite în modul cuvenit perişoarele pregătite în modul indicat mai sus, si se fierb pînă la gatire.

Pastele făinoase pregătite se adaogă în apă sau bulion şi se fierb: macaroanele 30-40 min, fideaua modelată în diferite forme, figurine, etc. 20-25 min., tăiţei de casă 10-12 min., apoi se adaogă celelalte ingrediente din reţetă în modul stabilit.

Sarea la prepararea supelor se foloseşte în supe şi unele ingrediente (teftele) conform normelor fiziologice de consum şi se întroduce în timpul preparării lor.

Tomatele pot fi înlocuite cu piure de tomate conservat sau tomate în suc propriu în cantităţi echivalente.

Supele se asezonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei de măsline sau olive, de floarea soarelui rafinat, ulei de porumb, pătrunjel şi mărar verde proaspăt combinat sau separate. La prepararea supelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului şi a ingredientelor (călirea, sotarea).

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de sortimentul de legume disponibil dîn instituţie, cu recalculările respective.

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire imediat se transmit la prepararea bucatelor.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

**Supe cu lapte**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea supelor de lapte cu: | Paste făinoase Masa, gr. | | Orez  Masa, gr. | | Crupe  Masa, gr. | | Lapte  Masa, gr. | | Apă  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| paste făinoase | 80 | 80 | - | - | - | - | 800 | 800 | 120 | 120 |
| orez | - | - | 70 | 70 | - | - | 500 | 500 | 550 | 550 |
| crupe | - | - | - | - | 60 | 60 | 700 | 700 | 350 | 350 |
| orez sau mei | - | - | 30 | 30 | - | - | 500 | 500 | 300 | 300 |
| crupe | - | - | - | - | 20 | 20 | 800 | 800 | - | - |

**Pregătirea ingredientelor şi prepararea supelor**

La prepararea supelor de lapte se foloseşte laptele integral sau lapte integral în amestec cu apă în diferite proporţii.

Supele de lapte cu paste făinoase se fierb: în dependenţă de tipul pastelor făinoase 10-40 min., cu crupe mărunţite 10-15min., cu crupe întregi (orez, hrişcă, mei, arpacaş, etc.) 20-30 min.

Pastele făinoase se fierb în apă pînă la semi gatire , apa se varsă, iar pastele făinoase se adaogă în laptele întegral sau în amestec cu apa clocotindă, periodic mestecîndu-se se fierb pînă la gatire. În calitate de paste făinoase pot fi folosit următorul sortiment de paste făinoase: macaroane, tăiţei modelaţi în diferite forme, tăiţei de casă, fidea modelată în diferite forme, figurine, etc.

Crupele înainte de a fi folosite se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine şi a crupelor cu defecte, apoi se spală de cîteva ori schimbînd apa.

Crupele de orez, hrişcă, porumb (mălai), mei, arpacaş, crupe de grîu (de diferit grad de mărunţire), fulgi de „Hercules” se fierb în apă cu adaos de sare pînă la semi gata 10-15 min., după care se adaogă laptele fierbinte şi se fierb pînă la gatire.

Arpacaşul şi crupele de porumb (mălai) pot fi fierte în apă sau lapte pînă la gatire (raportul de apă: crupe de 6:1)

Grişul în prealabil se cerne, se adaogă în amestecul de apă- lapte în clocot sub formă de şuviţă subţire şi se fierbe 5-7 min. pînă la gatire.

Supele de lapte cu paste făinoase, crupe în sortiment din cauza fierberii îndelungate au proprietatea de a se îngroşa repede, din aceste considerente supele necesită a fi preparate şi realizate timp de 30-40 min.

Cantitatea de zahăr, se adaogă în supe reieşind din normele fiziologice de consum în timpul preparării lor, untul se adaogă în timpul formării porţiilor la fel reieşind din normele fiziologice de consum.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

**Supe piure**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea supelor piure cu: | Cartofi  Masa, gr. | | Morcov  Masa, gr. | | Ceapă  Masa, gr. | | Mazăre, fasole  Masa, gr. | | Dovleac  Masa, gr. | | Conopidă/brocoli  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| Spanac | 100 | 133 | 20 | 25 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |
| Conopidă/brocoli | 100 | 133 | 20 | 25 | 20 | 25 | - | - | - | - | 200 | 385 |
| Varză proaspătă | 90 | 120 | 60 | 75 | 40 | 48 | 20 (mazăre verde) | 26 | - | - | - | - |
| dovlecei | - | - | 20 | 25 | 40 | 48 | 40(mazăre verde) | 53 | - | - | - | - |
| dovleac | - | - | 20 | 25 | 40 | 48 | 40( fasole proaspete) | 62 | 260 | 371 | - | - |
| morcov | 90 | 120 | 320 | 400 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |
| carne | 90 | 120 | 20 | 25 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |
| sveclă | 90 | 120 | 60 | 75 | 40 | 48 | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pătrunjel rădăcini Masa, gr. | | Păstîrnac rădăcini  Masa, gr. | | Ţelină rădăcini  Masa | | Carne de pasăre  Masa, gr. | | Spanac  Masa, gr. | | Dovlecei  Masa, gr. | | Varză proaspătă  Masa, gr. | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | 300 | 410 | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | 80 | 100 |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | 260 | 388 | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 200 | 290 | - | - | - | - | - |  |
| 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SfeclăMasa, gr. | | Orez/crupe de grîu Masa, gr. | | Tomate Masa,gr | | | ApăMasa, gr. | | |
| Neto | Bruto | Neto | Neto | Bruto | Bruto | Neto | | Bruto |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | - | - | - | - | 750 | | 750 |
| *-* | - | 30/20 | 30/20 | - | - | 600 | | 600 |
| *-* | - | 30 | 30 | - | - | 650 | | 650 |
| *160* | 200 | - | - | 80 | 90 | 700 | | 700 |

Supele piure se prepară din legume, crupe, boboase, carne şi produse din carne (perişoare) şi alte tipuri de produse. La prepararea supelor piure conţinutul trebuie să fie omogen fără incluziuni de bucăţele de legume sau carne.

**Pregătirea legumelor**

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuţios pentru înlăturarea corpurilor străine (nisip, pămînt, etc.), se curăţă de coajă: morcovul, cartofii, sfecla, dovleceii, ţelina, păstîrnacul şi pătrunjelul rădăcini, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite şi cele deteriorate, rădăcinile.

Tomatele se curăţă de pieliţă. Ceapa se curăţă de coajă şi mustăţi la folosirea cepei proaspete uscate. Legumele curăţate se clătesc se aranjează pe plasă cu găuri sau sită pentru a se scurge de apă. Varza albă proaspătă sau roşie se rade, morcovul, ţelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini se taie pai, alte forme sau se rad. Tomatele se taie felii, se mărunţesc sau se rad. Mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunt. Ceapa uscată se taie felii subţiri sau în alt mod.

Dovleacul se curăţă de coajă şi de seminţe, se spală bine, se taie cubuleţe

Dovleceii se curăţă de coajă se spală bine, se taie cubuleţe

Conopida şi broccoli se spală bine, se desfac în inflorescenţe apoi se scurg de apă.

Mazărea verde şi fasolele se folosesc conservate. Se deschid ambalajele cu mazăre sau fasole, se scurg de lichidul de umplere apoi se clătesc şi se răstoarnă pe druşlag sau sită pentru a se scurge.

La folosirea buboaselor (fasole, mazăre) uscate ele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine şi a boabelor defecte, se spală de cîteva ori schimbînd apa apoi peste ele se adaogă apă rece (2-3 l. de apă la 1kg.), boabele de fasole se lasă pe 5-8 ore, mazărea decorticată pe 3-4 ore, apoi se spală cu apă rece şi se adaogă altă apă şi se fierb 5-10 min. (pentru înlăturarea factorilor alimentari), se scurge lichidul de la fierbere se adaogă altă apă şi se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac pînă la înmuiere

Fasolele fierte se folosesc la prepararea supelor cu lichidul de fierbere. Cantitatea de lichid adăugată se include în cantitatea de apă din reţetă.

Verdeaţa (pătrunjelul, mărarul, ţelina) nu sunt indicate în reţetele de producere, dar ele trebuie adăugate în toate supele cu excepţia celor de lapte şi unele supe piure tăiate mărunt pentru asezonarea lor în cantitate de 2-3 g. per porţie.

Carnea se fierbe, se înlătură oasele, dacă carnea e cu oase. Carnea fiartă se taie pai sau bucăţele mici.

Spanacul se curăţă de rădăcini, frunzele îngălbenite şi defecte, se spală în mai multe pentru a înlătura nisipul, pămîntuul, etc. Se clăteşte sub un get de apă şi pune să se scurgă de apă.

**Prepararea supelor:**

În apă sau bulion se adaogă morcovul, ţelina, păstîrnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, se fierb 5-10 min. apoi se adaogă celelalte legume conform reţetei, tăiate şi pregătite în modul cuvenit si se fierb pînă la gatire, cu excepţia spanacului care se adaogă cu 10-15 min pînă la finele fierberii supei. Cu 5-10 min. pînă la sfîrţit se adaogă mazărea verde, fasolele pregătite, tomatele pregătite. La folosirea conopidei şi a broccoli se adaogă odată cu „celelalte legume”. Fasolele şi mazărea conservate şi cele uscate, ceapa proaspătă şi cea cozi pot fi înlocuite în dependenţă de normele de substituire reciprocă.

Crupele înainte de a fi folosite se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine şi a crupelor cu defecte, apoi se spală de cîteva ori schimbînd apa.

Crupele de orez hrişcă, crupe de grîu (de diferit grsd de mărunţire), se fierb în apă cu adaos de sare pînă la semi gata 10-15 min., după care se adaogă în supe şi se fierb pînă la gata.

Masa obţinută în urma fierberii ingredientelor adăugate conform reţetelor de producere se pasează (terciueşte) cu ajutorul blenderului sau mixerului pînă la obţinerea unei mase omogene. Nu se admite în supe bucăţele de ingrediente netocate. După pasare masa obţinută se încălzeşte pînă la fierbere.

Sarea la prepararea supelor se foloseşte conform normelor fiziologice de consum ţi se întroduce în supe în timpul preparării lor.

Tomatele pot fi înlocuite cu piure de tomate conservat, tomate în suc propriu în cantităţi echivalente.

Supele se asezonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei de măsline sau olive, ulei de floarea soarelui rafinat, ulei de porumb, frunze de ţelină, pătrunjel şi mărar verde proaspăt combinate sau separat reieşind din normele fiziologice de vîrstă

La prepararea supelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului şi a ingredientelor (călirea, sotarea).

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire imediat se transmit la prepararea bucatelor.

La necesitate sarea se foloseşte conform normelor fiziologice de consum.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de sortimentul de legume disponibil dîn instituţie, cu recalculările respective.

Apa din reţete poate fi înlocuită cu bulion de carne: de peşte, de pasăre (găină, curcan), de iepure, de viţel

În reţete normele de lichide sunt indicate reieşind din pierderile care au loc în timpul fierberii, dar pot fi recalculate la modificare reţetelor prin schimbul de ingrediente

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”

***BORŞURI***

După componenţa produselor folosite la peparare, după modul de preparare, aspectul exterior, gust, borşurile sunt foarte diverse. Produsele principale, care determină specificul borşurilor sunt sfecla şi pireul de tomate sau tomate proaspete.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea borşurilor cu: | Sfeclă  Masa, gr | | Morcov  Masa, gr | | Cartofi  Masa, gr | | Varză proaspătă sau murată  Masa, gr | | Ardei gras  Masa, gr | | Fasole  Masa, gr | | Spanac  Masa, gr | | Ceapă verde  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| Borş | 160 | 200 | 40 | 50 | - | - | 120 | 150 proaspătă | - | - | - | - | - | - | - | - |
| varză murată şi cartofi | 160 | 200 | 40 | 50 | 80 | 107 | 60 | 86  murată | - | - | - | - | - | - | - | - |
| cartofi | 160 | 200 | 40 | 50 | 200 | 204 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| fasole | 160 | 200 | 40 | 50 | - | - | 80 | 100 | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - |
| Fasole şi cartofi | 160 | 200 | 40 | 50 | 100 | 133 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - |
| verde | 118 | 151 | 40 | 50 | 120 | 160 | - | - | - | - | 40 | 40 | 100 | 135 | - | - |
| Verde de vară | 118 | 151 | 40 | 50 | 200 | 267 | - | - | - | - | - | - | 100 | 135 | 30 | 38 |
| Sfeclă proaspătă | 200 | 250 | 40 | 50 | 80 | 107 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - |
| Ardei gras | 120 | 150- | 40 | 50 | 160 | 213 | 80 | 100 (proaspătă) | 20 | 27 | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Măcriş  Masa, gr | | Pătrunjel rădăcini Masa, gr. | | Păstîrnac rădăcini  Masa, gr. | | Ţelină rădăcini  Masa | | Ceapă uscată  Masa, gr | | Pireu de tomate sau tomate proaspete  Masa, gr | | Praz  Masa, gr | | Apă/bulion  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 \*pireu | 30 | 40 | 53 | 800 | 800 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 800 | 800 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 700 | 700 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 800 | 800 |
| - | - | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 40 | 48 | 30 | 30 | - | - | 800 | 800 |
| 100 | 132 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | 20 | 24 | - | - | - | - | 600 | 600 |
| 100 | 132 | 10 | 13 | 10 | 13 | 10 | 13 | - | - | - | - | - | - | 600 | 600 |
| - | - | 20 | 27 | 20 | 27 | 10 | 13 | - | - | 37/80 ( pireu/  tomate proaspete) | 37/94 | 40 | 53 | 700 | 700 |
|  |  | 16 | 21 | 10 | 13 | 10 | 13 | 30 | 36 | 30 | 30 | - | - | 700 | 700 |

**Pregătirea legumelor**

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuţios pentru înlăturarea corpurilor străine (nisip, pămînt, etc.), se curăţă de coajă: morcovul, cartofii, sfecla, ţelina, păstârnacul şi pătrunjelul rădăcini. Se clătesc cu apă rece şi se taie pai, rondele, plăcuţe, cubuleţe, se rad sau se pregătesc în alt mod.

Tomatele spălate se curăţă de pieliţă apoi se toacă, se taie bucăţele sau se rad.

Ceapa uscată se curăţă de coajă şi mustăţi, se clăteşte şi se taie bucăţi felii sau în alt mod.

La varza proaspătă se înlătură frunzele de deasupra şi cotorul, se spală se lasă se scurgă apa şi se taie pai, făşii înguste sau se rade.

Varza murată se spală în cîteva ape. apoi se lasă în apă rece pe 2-3 ore pentru desărare şi eliminarea surplusuri de acid, după care se taie pai. Se fierbe pînă la semig[tire. În calitate de varză murată poate fi folosită varza albă sau roşie.

La folosirea fasolelor uscate ele se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine şi a boabelor defecte, se spală de cîteva ori schimbînd apa ,apoi peste ele se adaogă apă rece (2-3 l. de apă la 1 kg.), boabele de fasole se lasă pe 5-8 ore, apoi se spală cu apă rece şi se adaogă altă apă şi se fierb 5-10 min. (pentru înlăturarea factorilor alimentari), se scurge lichidul de la fierbere se adaogă altă apă şi se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac pînă la înmuiere

Fasolele înmuiate se folosesc la prepararea borşurilor cu lichidul de fierbere. Cantitatea de lichid adăugată se include în cantitatea de apă din reţetă.

La ardeiul gras se înlătură cotorul cu camera seminală, se spală, se scurge de apă pe site şi se taie pai.

Ceapa verde şi prazul se spală de nicip, pămînt, se înlătură frunzele îngălbenite şi mustăţile, se clătesc şi se taie felii, pai sau în alt mod.

Spanacul şi măcrişul se curăţă de rădăcini, frunzele îngălbenite şi defecte, se spală în mai multe ape pentru a înlătura nisipul, pămîntuul, etc. Se clătesc sub un get de apă şi se pun să se scurgă pe site, plase sau tăvi cu găuri. Se taie mărunt înainte de a fi folosite la prepararea borşurilor.

Mărarul verde, pătrunjelul verde (nu sunt indicate în reţete) se spală bine de pămînt, se înlătură rădăcinile, frunzele defeecte, se clătesc şi se taie mărunt

Legumele pregătite se transmit la prepararea borşurilor conform reţetelor.

**Prepararea borşurilor:**

În apă sau bulion se adaogă sfecla şi se fierbe pînă la semig[tire, apoi se adaogă morcovul, ţelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, fasolele pregătite şi se fierb 5-10 min., apoi se adaogă celelalte legume conform reţetei, tăiate şi pregătite în modul cuvenit ;i se fierb pînă la g[tite. Cu 5-10 min. pînă la sfîrşit se adaogă, tomatele pregătite.

Pireul de tomate conservat poate fi înlocuit cu tomate în suc propriu, tomate proaspete în dependenţă de normele de substituire reciprocă.

În reţetele unde se foloseşte ca ingredient varza murată ea se îndroduce în bulion sau apă deja pregătită odată cu sfecla.

În reţetele unde se folosesc ca ingrediente măcrişul şi spanacul la începutîn apă sau bulion se adaogă sfecla şi se fierbe pînă la semig[tire, apoi se adaogă morcovul, ţelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcini tăiate pai sau în alt mod, fasolele pregătite se fierb, cu 5-10 min. pînă la sfîrşit se adaogă, tomatele pregătite, măcrişul şi spanacul.

Culoarea roşie borşul o poate avea cu folosirea sfeclei proaspete mărunţite în care se adaogă suc de lămîie, sau puţin borş alimentar, care se adaogă în borş la finele fierberii se dă la fiert şi se închide.

Sarea la prepararea borşurilor se foloseşte conform normelor fiziologice de consum şi se introduce în borş în timpul preparării.

Borşurile se asezonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei de măsline sau olive, ulei de floarea soarelui rafinat, ulei de porumb, pătrunjel şi mărar verde proaspăt combinat sau separate, reieşind din normele fiziologice de vîrstă a copiilor.

La prepararea borşurilor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului şi a ingredientelor (călirea, sotarea).

Borşurile se acidulează (înăcresc) cu suc de lămîie sau cu borş alimentar

Sucul de lămîie pentru asezonarea salatelor se foloseşte după compatibilitatea individuală.

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, ele imediat se transmit la prepararea borşurilor.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de cantităţile şi sortimentul de legume disponibile din instituţie cu recalculările respective.

Apa din reţete poate fi înlocuită cu bulion de carne de iepure, de viţel.

În reţete normele de lichide sunt indicate reieşind din pierderile care au loc în timpul fierberii, dar pot fi recalculate la modificarea reţetelor prin schimbul de ingredient.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

***TERCIURI***

Terciurile se prepară din diferite sortimente de crupe. Ele se prepară pe apă, lapte sau pe amestec lapte şi apă în diferite proporţii (la necesitate). În dependenţă de cantitatea de lichide adăugate al fierbere terciurile pot fi: risipite, dense şi lichide.

În terciurile gata pentru consum boabele crupelor trebuie să fie bine umflate şi răsfierte, şi să-şi păstreze forma.

În reţete sîn incluse cantităţile de lichide, care se pierd prin evaporare la fierberea terciurilor.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea terciului.  Terci din crupe de: | Crupe de arpacaş  Masa, gr | | Crupe de mei  Masa, gr | | Crupe de ovăz  Masa, gr | | Orez  Masa, gr | | Crupe de hrişcă  Masa, gr | | Crupe de grîu  Masa, gr | | Crupe de griş  Masa, gr | | Crupe de porumb  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| arpacaş | 335 | 335 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| mei | - | - | 400 | 400 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| grîu cu dovleac | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 210 | 210 | - | - | - | - |
| hrişcă | - | - | - | - | - | - | - | - | 250 | 250 | - | - | - | - | - | - |
| mei cu stafide | - | - | 233 | 233 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ovăz cu morcov | - | - | - | - | 216 | 216 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| griş cu dovleac | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 118 | 118 | - | - |
| porumb | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 333 | 333 |
| griş | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 222 | 222 | - | - |
| orez | - | - | - | - | - | - | 222 | 222 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Fulgi de ovăz Hercules” | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | -- |
| Arpacaş cu morcov | 222 | 222 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Mei cu mere | - | - | 204 | 204 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Orez cu mere | - | - | - | - | - | - | 214 | 214 | - | - | - | - | - | - | - | - |

Continuare tabelului

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fulgi de ovăz/ „Hercules”  Masa, gr | | Dovleac  Masa, gr | | Mere  Masa, gr | | Morcov  Masa, gr | | Stafide/caise uscate  Masa, gr | | Lapte  Masa, gr | | Apă  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 800 | 800 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 722 | 722 |
| - | - | 339 | 484 | - | - | - | - | - | - | 242 | 242 | 242 | 242 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 500 | 500 | 300 | 300 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | St.22 | 22 | 608 | 608 | - | - |
| - | - | - | - | - | - | 173 | 215 | - | - | 327 | 327 | 327 | 327 |
| - | - | 922 | 1318 | - | - | - | - | - | - | 120 | 120 | - | - |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 400 | 400 | 400 | 400 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 410 | 410 | 410 | 410 |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 575 | 575 | 245 | 245 |
| 222 | 222 | - | - | - | - | - | - | - | - | 270 | 270 | 550 | 550 |
| - | - | - | - | - | - | 173 | 215 | -- | - | 280 | 280 | 350 | 350 |
| - | - | - | - | 163 | 204 | - | - | - | - | 612 | 612 | 61 | 61 |
| - | - | - | - | 234 | 334 | - | - | - | - | - | - | 440 | 440 |

**\***Terciurile se prepară la 1 kg de crupe.

**Pregătirea ingredientelor pentru prepararea terciurilor**

Crupele se cern prin site cu diametrul ochiurilor de diferite dimensiuni, în dependenţă de dimensiunile crupelor, se inspectează pentru înlăturarea corpurilor străine şi exemplarelor defecte. Se spală în cîteva ape pînă apa devine transparentă.

Crupele de mei, de orez şi de arpacaş la început se spală în apă caldă apoi în apă fierbinte. Crupele de ovăz, hrişcă, grîu, porumb se spală în apă rece. La spălarea crupelor pe ele rămîne lichid în limitele de (10-30%) din greutatea lor, care trebuie luată în consideraţie la formarea reţetelor. Grişul, fulgii de ovăz „Hercules” nu se spală.

Dovleacul se curăţă de coajă şi seminţe împreună cu pulpa de lîngă seminţe, se taie în cubuleţe mărunte.

Dovleacul poate fi pregătit şi în alt mod. Jumătăţi de dovleac curăţat se coc în rolă (în acest caz în ele rămîn mai multe vitamine şi minerale), după care miezul dovleacului copt se taie cubuleţe sau se pasează (terciueşte) cu ajutorul blenderului sau mixerului pînă la obţinerea unei mase omogene.

Morcovul se spală bine de pămînt, se curăţă, se clăteşte cu apă rece şi se taie cubuleţe mărunte sau se pregătesc în alt mod.

Merele se curăţă de coajă, se înlătură camera seminală, se taie cubuleţe şi se blanşează în sirop de zahăr de 20% timp de 2-4 min. apoi se trec pe un druşlag sau pe site pentru a se scurge. La prepararea terciului se folosesc numai mere blanşate fără sirop în care au fost pregătite.

Stafidele, caisele se spală bine cu apă caldă apoi cu apă rece, se usucă. Caisele se taie mărunt de dimensiunile stafidelor.

**Prepararea terciurilor**

La fierberea terciurilor este necesar de a lua în consideraţie timpul de fierbere şi specificul fiecărui sortiment de crupe de a se umfla şi de a se răsfierbe.

Unele terciuri din crupe de: orez, arpacaş, ovăz, grîu, porumb şi mei fierb mai repede în apă decît în apă cu lapte sau lapte fără adaos de apă. Aceste terciuri se fierb în apă 20-30 min, de mei 10 min., după care apa în exces se varsă şi se adaogă laptele şi se fierb pînă la gatire. Cel mai bine se răsfierb crupele de griş şi fulgi de ovăz/ „Hercules” şi crupele fărîmiţate.

La prepararea terciurilor cu dovleac, morcov, dovleacul sau morcovul pregătit în prealabil se adaogă în lapte sau în lapte cu apă, sau în apă se încălzeşte pînă la fierbere apoi se adaogă celelalte ingrediente şi se fierbe terciul pînă la gatire, crupele de griş se adaugă sub formă de şuviţă subţire.

La folosirea merelor pentru prepararea terciurilor, peste laptele fierbinte, apă sau amestec de lapte cu apă se toarnă crupele conform reţetelor şi se fierb, cu cîteva minute pînă la sfîrşit se adaogă merele pregătite în prealabil şi se fierb pînă la gatire.

La crupele, stafidele sau caisele uscate pregătite în prealabil se adaogă laptele fierbinte si se fierb pînă la gatire.

La prepararrea terciurilor amestecurile căpătate la adăugarea ingredientelor conform reţetelor de producere se amestecă pe toată perioada fierberii lor.

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, ele imediat se transmit la prepararea terciurilor.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de cantităţile şi sortimentul disponibil din instituţie cu recalculările respective.

Cantitatea de sare, zahăr, unt nu sunt prevăzute în reţetele de producere, ele se adaogă în terciuri reieşind din normele fiziologice de consum în timpul preparării lor, untul se adaogă în timpul formării porţiilor sau în timpul preparării lor la fel reieşind din normele fiziologice de consum.

În terciuri o parte din zahăr sau integral poate fi înlocuit cu gemuri din diferite fructe cu recalculările respective reieşind din conţinutul de zahăr şi substanţele uscate în gemuri.

Stafidele şi caisele uscate pot fi înlocuite cu curmale, banane uscate, etc.

La producerea terciurilor se folosesc fructe uscate fără adaos de aditivi alimentari (fructe sulfitate, adaos de conservanţi) şi neprelurate la producător cu sirop de zahăr.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. reieşind din valorile „neto”.

***BUDINCI***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea budincii | Crupe de orez  Masa, gr | | Crupe de mei  Masa, gr | | Crupe de grîu  Masa, gr | | Crupe de griăş  Masa, gr | | Ouă  Masa, gr | | Brînză  Masa, gr | | Stafide  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| De orez | ,228 | 228 | - | - | - | - | - | - | 32 | 32 | - | - | - | - |
| De griş | - | - | - | - | - | - | 225 | 225 | 50 | 50 | - | - | 50 | 53 |
| De mei | - | - | 250 | 250 | - | - | - | - | 50 | 50 | - | - | 44 | 47 |
| De grîu | - | - | - | - | 264 | 264 | - | - | 50 | 50 | - | - | - | - |
| De orez cu brînză proas-pătă de vaci | 300 | 300 | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 160 | 162 | -- | - |
| Cu fructe proaspete\* | 240 | 240 | - | - | - | - | - | - | 14 | 14 |  |  |  |  |
| Cu dovleac | - | - | 272 | 272 | - | - | - | - | 32 | 32 | - | - | - | - |
| De brînză proaspătă de vaci | - | - | - | - | - | - | 67 | 67 | 27 | 27 | 933 | 940 | - | - |

\* - merele pot fi înlocuite cu: pere, caise, prune cu recalculările indicate mai jos în tabel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Denumirea | neto | bruto |
| pere | 120 | 164 |
| caise | 120 | 140 |
| Piesici | 120 | 155 |
| prune | 120 | 132 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Smîmtînă  Masa, gr | | Fructe proaspete  Masa, gr | | Dovleac  Masa, gr | | Zahăr  Masa, gr | | Unt  Masa, gr | | Lapte  Masa, gr | | Apă  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 20 | 20 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - | 840 | 840 |
| 15 | 15 | - | - | - | - | 50 | 50 | - | - | 500 | 500 | 325 | 325 |
| 25 | 25 | - | - | - | - | 50 | 50 | - | - | 500 | 500 | 300 | 300 |
| 20 | 20 | - | - | - | - | 40 | 40 | - | - | - | - | 840 | 840 |
| 18 | 18 | - | - | 0,04 | 0,04 | 54 | 54 | - | - | - | - | 620 | 620 |
| 14 | 14 | 120(mere) | 172 | - | - | 40 | 40 | 20 | 20 | 200 | 200 | 600 | 600 |
| 16 | 16 | - | - | 280 | 400 | 40 | 40 | - | - | - | - | 540 | 540 |
| 33 | 33 | - | - | - | - | 67 | 67 | - | - | - | - | - | - |

**Pregătirea materiei prime.** Crupele se pregătesc conform modului de prgătire indicat la capitolul „Terciuri”.

Dovleacul se curăţă de coajă şi seminţe împreună cu pulpa de lîngă seminţe, se taie în cubuleţe mărunte. Dovleacul poate fi pregătit şi în alt mod. Jumătăţi de dovleac curăţat se coc în rolă (în acest caz în ele rămîn mai multe vitamine şi minerale), după care miezul dovleacului copt se taie cubuleţe sau se pasează (terciueşte) cu ajutorul blenderului sau mixerului pînă la obţinerea unei mase omogene.

Merele, perele se curăţă de coajă, se înlătură camera seminală, se taie cubuleţe.

La prune şi caise se sîmburii şi de asemenea se taie cubuleţe mărunte.

Stafidele se spală bine cu apă caldă apoi cu apă rece, se usucă. Caisele se taie mărunt de dimensiunile stafidelor.

Crupele de orez pot fi înlocuite cu crupe de ovăz, orz.

Grişul poate fi înlocuit cu făină de ovăz după testările prealabile (bucatele necesită a fi preparate cu stabilirea normelor de consum - neto şi bruto şi a timpului de fierbere).

La prepararea budincilor cu crupe de orez, de ovăz, de orz, etc. integrale (bucatele necesită a fi preparate cu stabilirea normelor de consum - neto şi bruto şi a timpului de fierbere a boabelor și de coacere a produsului finit).

**Prepararea budincilor.**

În terciurle preparate conform modului de preparare indicat la capitolul „Terciuri” şi răcite pînă la (60-700C) se adaogă ingredentele conform reţetelor de preparare indicate mai sus. Ouăle se bat cu zahăr. Totul se amestecă bine şi se expune pe tava unsă cu ulei şi presărată cu pesmeţi. Deasupra masa obţinută se unge cu ameste de smîntînă şi ou. Pentru budincile cu fructe proaspete o parte din masa pregătită şi expusă pe tava pregătită se adaogă fructele pregătite şi se adaogă masa rămasă, totul se unge cu smîntînă bătută cu ou. Budincile pregătite se coc pînă la gata în cuptor sau rolă încinse. Temperatura şi timpul de coacere a budincilor depinde de utilajul folosit la coacere şi se stabileşte de către bucătar în instituţia respectivă.

Terciurile se asezonează cu smîntînă sau smîntînă dulce, unt, ulei de măsline sau olive, ulei de floarea soarelui nerafinat, ulei de porumb, reieşind din normele fiziologice de vîrstă a copiilor, sau alte elemente de asezonare

Nu se admite păstrarea ingredientelor pregătite, după pregătire ele imediat se transmit la prepararea terciurilor.

Ingredientele folosite în reţetă pot fi modificate cantitativ în dependenţă de sortimentul de produse disponibil dîn instituţie, cu recalculările respective.

La prepararea budincilor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului şi a ingredientelor (călirea).

Stafidele pot fi înlocuite cu caise uscate, curmale, uscate, etc.

La producerea budincilorr se folosesc fructe uscate fără adaos de aditivi alimentari (fructe sulfitate, adaos de conservanţi) şi neprelucrate la producător cu siropă de zahăr.

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. de produs finit gata pentru consum reieşind din valorile „neto” şi din canitatea de lichide care se evaporă la pregătire.

***CHIFLE CU FOLOSIREA FĂINEI INTEGRALE***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea chiflelor | Fănă de grîu integrală  Masa, gr | | Făină albă  Masa, gr | | Făină Graham Masa, gr | | Fulgii de ovăz/ Făină de ovăz integrală Masa, gr | | Lapte  Masa, gr | | Sare  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| Graham | - | - | 198 | 198 | 385 | 385 | - | - | 165 | 165 | 5 | 5 |
| Cu făină integrală | 473 | 473 | 101 | 101 | - | - | - | - | - | - | 7 | 7 |
| Graham cu fulgi de secară | 258 | 258 |  |  | 258 | 258 | - | - | 258 | 258 | 7 | 7 |
| Din făină integrală | 585 | 585 | - | - | - | - | - | - | 234 | 234 | 35 | 35 |
| Cu fulgi de ovăz | 391 | 391 | - | - | - | - | 168(fulgi) | 168 | - | - | 23 | 23 |
| Din făină de ovăz | - | - | - | - | - | - | 571 | 571 | - | - | 16 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zahăr  Masa, gr | | Drojdie  Masa, gr | | Ulei de măsline  Masa, gr | | Fulgi de secară  Masa, gr | | Apă  Masa, gr | | Iaurt  Masa, gr | |
| Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto | Neto | Bruto |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | 9 | 25 | 25 | 44 | 44 | - | - | 165 | 165 | - | - |
| - | - | 14 | 14 | - | - | 206 | 206 | - | - | - | - |
| - | - | 20 | 20 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| - | - | 12 | 12 | 40 | 40 | - | - | 117 | 117 | - | - |
| 11 | 11 | 56 | 56 | 23 | 23 | - | - | 112 | 112 | 224 | 224 |
| - | - | 29 | 29 | 14 | 14 | - | - | 357 | 357 | - | - |

Notă: Se admite ca chiflele să fie presărate cu seminţe de in, susan, mac, de floarea soarelui, etc. Seminţele pot fi folosite la prepararea aluatului, în aluat sau la presărarea chiflelor după pregătire, înainte de a fi coapte. La presărare sau în aluat se folosesc de la 1% pînă la 3 % de seminţe (în dependenţă de dimensiunile lor).

Uleiul de măsline poate fi înlocuit cu ulei susan, porumb nerafinate în cantităţi echivalente cu cele indicate în reţete.

Chiflele pot fi modelate în formă rotundă, alungită sau altă formă.

La tapetarea chiflelor în procesul de pregătire făina este inclusă în reţeta de producere.

Nu se admite de folosit în producere materii prime cu ternmenul de valabilitate expirat.

Chiflele se pregătesc şi se coc în dependenţă de specificul de prelucrare a ingredientelor folosite în reţeta de producere.

Temperatura şi timpul de coacere depind de utilajul în care se coc chiflele – rolă, cuptor electric special încinse, etc. şi se stabilesc de către bucătar sau alt specialist abilitat, în instituţia respectivă.

**Pregătirea materiei prime.** Făinurile se cern prin sită cu dispozitiv cu magneţi pentru îndepărtarea corpurilor străine, impurităţilor metalomagnetice şi saturare cu aer.

Uleiul se trece prin sită din oţel inoxidabil cu diametrul orificiilor 1,5 mm.

Zahărul şi sarea se trec prin sită cu diametrul orificiilor max.3 mm şi prin dispozitiv cu magneţi pentru îndepărtarea corpurilor străine, impurităţilor metalomagnetice.

La folosrea drojdiei sub formă de suspensie, grojdiile se desfac din ambalaj, se diluează în apă caldă (cu temperatura nu mai mare de 28-30°C) în raport cu apa 1:3-1:4, se pregăteşte o suspensie omogenă şi se trece prin sită cu diametrul orificiilor 2,5 mm.

La folosirea în producere a seminţelor indicate mai sus ele se inspectează, se clătesc cu apă caldă şi se usucă pentru îndepărtarea apei.

Apa potabilă şi laptele înainte de folosire se încălzesc pînă la temperatura necesară în conformitate cu cerinţele tehnologice.

Fulgii se inspectează pentru înlăturarea corpurilor străine şi exemplarelor defecte.

Iaurtul se foloseşte direc din ambalaj.

Materiile prime uşor alterabile (laptele, iaurtul, etc.) se păstrează la frigider la temperaturile şi în limitele termenelor de valabilitate stabilite de producător.

Nu se admite păstrarea ingredientelor şi aluaturilor pregătite, după pregătire ele imediat se transmit la formarea chiflelor.

La prepararea chiflelor nu sînt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului şi a ingredientelor (călirea).

Reţetele sunt calculate la 1000 gr. de produs semifabricat reieşind din valorile „neto”.

**Pregătirea şi coacerea chiflelor**

**1. Chifle din făină Graham**

Laptele calduţ se amesteca cu apa calduţa 400C. Se adauga zaharul şi drojdia şi se dizolva ]n amestecul lichid. Se amestec[ făinurile (făina albă nu se adaugă conform reţetei, o parte de făină se lasă pentru frăm]ntare, pentru ca aluatul format să nu se lipească de măini, la frămîntarea cu mîna, la tapetarea chiflelor) si sarea, apoi amestecul lichid se adaogă cîte puțin în amestecul de făinii. Totul se amestecă bine pînă la obţinerea unei mase omogene fără cocoloşi şi urme de făină nefrămîntată, apoi se frămîntă. Dupa incorporarea completă a amestecului lăchid se adauga uleiul de masline şi se framîntă mai departe pînă la obţinerea unui aluat neted elastic. La frămîntare se adaugă cîte puţină faină (aluatul este mai lipicios şi mai umed decît cel făcut doar cu făină albă).

Aluatul se pudrează cu puţină făină şi se lasa la dospit într-un loc călduţ pînă ce se dubleaza volumul.

Se presară făina pe locul de lucru şi se răstoarnă aluatul. Se împarte în bucaţi, dupa necesitatea greutăţii chiflelor coapte și se formează chiflele. Chiflele formate se aşează pe tavă şi se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 400C.

Imediat ce chiflele au crescut, se incinge cuptorul pînă la 2000C, se introduc chiflele şi se lasă 10 minute la temperatura înaltă, apoi se reuduce pana la 1800C si se mai coc incă 10 minute, pînă se rumenesc. Apoi se scot din cuptor şi din tavă şi se răcesc pînă la temperatura meiului ambiant.

1. **Chifle cu făină integrală**

Chiflele cu făină integrală se pregătesc cu utilizarea plămădelii.

Plămădeala pentru fabricarea chiflelor se pregăteşte din făină albă de grîu. La pregătirea plămădelii în cuva de preparare a aluatului se toarnă a parte din apă şi se adaugă drojdia şi se amestecă bine. Amestecul se lasă pe 10-15 minute la temperatura de 28-32°С. Apoi se adaugă restul de apă și sarea, totul se amestecă bine, după care se adaugă prin amestecare continuă făina alba şi la urmă făina integrală. Totul se amestecă timp de 6-8 min pînă la obţinerea unei mase omogene fără cocoloşi şi urme de făină nefrămîntată. Aluatul se lasă la dospit timp de 20-40 min. pînă la mărirea volumului de 2,0-2,5 ori. Aluatul se consideră pregătit cînd volumul acestuia se măreşte, el trebuie să fie poros, uscat la atingere, elastic cu suprafaţa bombată. Cu 25-30 min. pînă la divizare este de dorit de refrămîntat aluatul timp de 30-60 secunde. Apoi aluatul se împarte în bucaţi, dupa necesitatea greutăţii chiflelor coapte și se modelează chiflele. Chiflele modelate se aşează pe tavă şi se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 400C.

Apoi se întroduc chiflele în cuptor pentru 20-30 de minute, la 180-200ºC, sa se coacă și să se rumeneasca bine. Ghiflele coapte se scot din cuptor şi se lasă în tavă pe 10 minute, după care se scot din tavă şi se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

**3.** **Chifle** **Graham cu fulgi de secară**

**Se amestecă făinurile cu sare şi drojdia pregătită în prealabil cu puţiă apă călduţă. Peste ele în şuviţă subţire se adaugă laptele mestecînd încontinuu pînă** la obţinerea unei mase omogene fără cocoloşi şi urme de făină nefrămîntată. Aluatul se lasă la dospit timp de 20-40 min pînă la mărirea volumului de 2,0-2,5 ori. Aluatul se consideră pregătit cînd volumul acestuia se măreşte, el trebuie să fie poros, uscat la atingere, elastic cu suprafaţa bombată. Cu 25-30 min. pînă la divizare este de dorit de refrămîntat aluatul timp de 30-60 secunde. Apoi aluatul se împarte în bucaţi, dupa necesitatea greutăţii chiflelor coapte și se modelează chiflele, **care se tăvălesc prin fulgi de secară în asa mod ca seminţele să se lipească de aluat.** Chiflele formate se aşează pe tavă şi se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 400C.

Apoi se întroduc chiflele în cuptorul încins pentru 20-30 de minute la 180-200ºC, să se coaca și să se rumenească bine. Apoi se scot din cuptor şi se lasă în tavă pe 10 minute. Apoi se scot din tavă şi se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

**4. Din făină integrală**

**Se amestecă făina integrală cu sare şi drojdia uscată. Peste ele în şuviţă subţire se adaugă laptele călduţ apoi apa de asemenea călduţă mestecînd încontinuu pînă** la obţinerea unei mase omogene fără cocoloşi şi urme de făină nefrămîntată. Aluatul se lasă la dospit timp de 20-40 min. pînă la mărirea volumului de 2,0-2,5 ori, el trebuie să fie poros, uscat la atingere, elastic cu suprafaţa bombată. Cu 25-30 min. pînă la divizare este de dorit de refrămîntat aluatul timp de 30-60 secunde şi se adaogă uleiul. Apoi aluatul se împarte în bucaţi, dupa necesitatea greutăţii chiflelor coapte și se modelează chiflele**.** Chiflele modelate se aşează pe tavă şi se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 400C.

Apoi se introduc chiflele în cuptorul încins pentru 30 – 40 de minute, la 180-200ºC, sa se coacă și să se rumeneasca bine, după care se scot din cuptor şi în tavă se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

**5. Chifle cu fulgi de ovăz**

**În cuvă se amestecă bine** fulgii de ovăz **cu făină de grîu integrală, sare şi zahăr. Drojdia pregătită în prealabil cu apă călduţă se adaugă peste** ingredientele uscate **în şuviţă subţire mestecînd incontinuu, apoi adăugăm** iaurtul. Frământăm timp de 10-15 minute până la obţinerea unei mase omogene fără cocoloşi şi urme de făină nefrămîntată. Adăugăm uleiul de măsline şi frământăm până nu se mai lipeşte aluatul de mâini.

Lăsăm să crească aproximativ o oră, timp în care aluatul îşi dublează volumul.

Apoi aluatul se împarte în bucaţi, dupa necesitatea greutăţii chiflelor coapte și se modelează chiflele**.** Chiflele modrlate se aşază pe tava tapetată cu făină şi se mai lasă la crescut, aproximativ 10-15 minute la o temperatură de aproximativ 400C. Chiflele se ung cu ulei şi se întroduc în cuptorul încins pentru 30 – 40 de minute la 180-200ºC , sa se coacă și rumeneasca bine. Apoi se scot din cuptor şi în tavă se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

**6 Chifle din făină de ovăz**

Se amestecă făina, sarea, uleiul şi drojdia dizolvată pregătită în prealabil în puţină apă. Se amestecă timp de 6-8 min. pînă la obţinerea unei mase omogene fără cocoloşi şi urme de făină nefrămîntată. Se frământă, se acoperă şi se lasă la dospit 60 min. pînă îşi dublează volumul apoi se frămîntă şi se adaugă seminţele, după care aluatul se împarte în bucaţi, dupa necesitatea greutăţii chiflelor coapte și se modelează chiflele. Chiflele modelate se aşează pe tavă şi se mai lasă la crescut, aproximativ 25-30 de minute la o temperatură de aproximativ 400C, după care se întroduc în cuptor la temperatura de 200 -2500C să se coaca și rumeneasca bine. După coacere chiflele se scot din cuptor şi se lasă în tavă pe 10 minute. Apoi se scot din tavă şi se răcesc pînă la temperatura mediului ambiant.

**Anexa 6**

**Modele de întocmire a documentației blocului alimentar**

Blocul alimentar trebuie să dispună de următoarele registre de evidență: registrul sănătății salariaților, registrul de rebutare a materiei prime, registrul de rebutare a bucatelor gata.

1. **Model de completare a registrului sănătății salariaților și copiilor de serviciu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.d/o | Numele, prenumele | Funcția | Anul  Luna | | | | | | | |
| data | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Ciobanu Elena | Bucătar |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Notă:** se examinează la prezența bolilor intestinale acute, de piele, anginelor și altor boli. Lipsa maladiilor se marchează prin "S"-"sănătos". Iar în cazul depistării unei boli se indică diagnosticul.

1. **Model de completare a registrului de rebutare a produselor alimentare și materiei prime**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.  d/o | Denumirea produselor alimentare și a materiei prime | Numărul bonului de livrare și data, recepția produselor alimentare și data | Termenul de realizare, data și ora terminării procesului tehnologic | Aprecierea organolepticii | Recepționat marfa,kg | | Cheltuit marfa, kg | | Diferența, kg | Semnătura |
| Data | Cantitatea | Data | Cantitatea | Cantitatea |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Model de completare a registrului de rebutare a bucatelor**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | Denumirea mesei | Denumirea bucatelor gata | Greutatea realăml/g | Ora finisării procesului tehnologic | Aprecierea | | | | Permis de distribuție | Semnătura |
| Realizării meniului | Corectitudinii prelucrării culinare | Calității bucatelor gata | Vitaminizării bucatelor |
| 15.02.2013 | dejun | terci din orez | 200 | 7.30 | + | + | + | + | permis |  |

**Anexa 7**

**Recomandări destinate părinților privind educarea unui comportament sănătos a copilului**

***Se recomandă ca părinții să:***

1. Îndemne copilul să participe la prepararea și gustarea bucatelor. În acest mod copilul va fi interesat de alimente sănătoase.
2. Ofere copilului doze zilnice de vitamine și substanțe minerale prin consumul fructelor și legumelor. Alegeți fructele și legumele în funcție de sezon.
3. Ofere în meniul copiilor următoarele grupe de produse alimentare: pîine, cereale, orez și paste, lapte și produse lactate, carne, pește, ouă, legume, fructe.
4. Prepare bucatele prin metoda de fierbere, coacere sau înăbușire. Renunțați la prăjirea produselor alimentare.
5. Reducă consumul de sare în bucate. Folosiți sarea iodată.
6. Reducă consumul de zahăr. Renunțați la băuturile carbogazoase îndulcite din comerț, dulciuri, etc. Înlocuiți deserturile cu fructe proaspete sau uscate, iar zahărul cu mierea (în dependență de toleranță).
7. Evite consumul de produse alimentare bogate în grăsimi (snack-uri, popcorn, semințe și alune prăjite și sărate, produsele de tip fast-food, etc).
8. Nu ofere alimente bogate în calorii cu conținut sporit de zahăr, sare și grăsimi (bomboane, înghețată, chipsuri, etc), ca recompensă.
9. Renunțe la consumul de mezeluri pentru că aceste conțin cantități excesive de sare și aditivi.
10. Încurajeze copilul să practice exercițiile fizice și să evite sedentarismul.

**BIBLIOGRAFIE**

1. Belliste F, Displock AT, Homstra G, Kolotyko B, Roberfroid M, Saalminen S, Saris WHM, „Functional Food Science in Europe“, British Journal of Nutrition, Suppl. 1, 1998, 80:1-193.
2. Dumitrescu C, Bazele practicii alimentaţiei dietetice profilactice şi curative, Ed. Medicală, 1987, pp 106-110, 116-122, 126-128, 132-135, 141-147, 149-151, 155-162, 164-169.
3. Gutțul A., Alimentația echilibrată a copiilor în școală, 2005.
4. Gutțul A., Alimentația copiilor. Chișinău, 2000.
5. Guideline Sugars intake for adults and children, Geneva. WHO, 2015
6. Hotărîrea Guvernului nr. 730 din 08.09.2014 "Cu privire la aprobarea Programului național în domeniul alimentației și nutriției pentru anii 2014-2020 și Planului de acțiuni pentru anii 2014-2016 privind implementarea Programului național".
7. Hăbășescu I., Igiena copilor și adolescenților. Chișinău, 2009.
8. Hotărîrea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 2 din 01.08.2014 "Cu privire la instruirea igienică a angajaților".
9. FSA nutrient and food based guidelines for UK institutions, revised october 2007, www.gov.uk.
10. Ordinul MS nr. 1491 din 29.12.2014 "Cu privire la măsurile de eficintizare a utilizării instalațiilor radiologice".
11. Ordinul MS 904 din 17.09. 2012 "Privind aprobarea listei produselor alimnetare nerecomandate".
12. Ordinul MS nr. 255 din 15.11.1996 "Cu privire la organizarea obligatorie a examenului medical al salariaților din întreprinderile alimentare, instituțiile medicale, comunale și cele pentru copii".
13. Ordinul comun al MS și ME nr. 239/380 din 01.11.1996 "Cu privire la asigurarea medico-sanitară a copiilor din instituțiile preșcolare".
14. Ordinul nr. 1563/2008 pentru aprobarea alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți. Lista alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor, aprobat de Ministerul Sănătății Publice a Romaniei.
15. Protein and amino acid requirements in human nutrition, Report of a Joint WHO/FAO/UNU Exxpert Consultation, 2007.
16. Regulile și normativele sanitaro-epidemiologice de stat "Igiena instituțiilor de învățămînt primar, gimnazial și liceal", aprobate prin Hotărîrea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 21 din 29.12.2005.
17. Regulile și normativele sanitaro-epidemiologice de stat "Igiena instituțiilor de învățămînt secundar profesional", aprobate prin Hotărîrea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 23 din 29.12.2005.
18. Food and nutrition policy for schools. Programme for Nutrition and Food security WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, 2006.
19. Nutrition requerements, Britissh Nutrition Foundation, 2015.
20. Politique educative de sante dans les territoares. [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr).

<http://cnsp.md/wp-content/uploads/2014/09/Studiul-> populational\_MICS4\_Republica-Moldova\_WEB\_CNSP.pdf