Anexă

la Ordinul ministrului sănătății,

muncii și protecției sociale

nr. 910 din 2.10.2020

**MODIFICĂRILE**

**ce se operează în Anexa Ordinului nr. 638 din 12.08.2016 „Cu privire la implementarea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos şi activitate fizică adecvată în instituţiile de învățământ din Republica Moldova”**

1. Anexa la Ordinul nr. 638 din 12.08.2016 „cu privire la implementarea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos şi activitate fizică adecvată în instituţiile de învățământ din Republica Moldova”, se modifică după cum urmează:
2. Capitolul IV „Principii de întocmire a meniurilor model şi de repartiţie în instituţiile pentru copii” se modifică:
3. sintagma „capitolul IV Principii de întocmire a meniurilor model şi de repartiţie în instituţiile pentru copii”, se substituie cu sintagma „capitolul IVI Principii de întocmire a meniurilor model şi de repartiţie în instituţiile pentru copii”
4. la punctul 2, aliniatul unu, se modifică și va avea următorul cuprins:

„2. Regimul alimentar al copiilor trebuie să fie alcătuit din 4-5 mese pe zi. Intervalul dintre mese nu trebuie să depăşească 4 ore. Valoarea calorică a raţiei alimentare se recomandă de repartizat conform tabelului nr.1.

**Tabelul nr. 1**

**Distribuția aportului energetic al meselor individuale (E%) în grădinițe și școli**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planul și programul meselor** | **Grădiniță (E%)** | **Școală (E%)** |
| Mic dejun | 20 | 20 |
| Gustare de dimineață | 2-5 | 10 |
| Prânz | 30-35 | 30 |
| Gustare de după-amiază | 20 | 15 |
| Cină | 25 | 25” |

1. punctul 27 se abrogă.
2. Anexa nr. 1 la „Recomandări pentru un regim alimentar sănătos şi activitate fizică adecvată în instituţiile de învățământ din Republica Moldova”, se modifică după cum urmează:
3. În Tabelul nr. 1, „Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți (g)”, se vor exclude rubricile cu denumirea „Creșă și Grădiniță”.
4. Tabelul nr. 1, „Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți (g)”, se va completa cu două tabele care vor avea următorul cuprins:

„**Tabelul nr. 1I**

**Cantitatea medie de alimente zilnice recomandate în conformitate cu standardele\* pentru alimentaţia preșcolarilor cu vârsta cuprinsă între 1 – 7 ani pentru o zi întreagă (greutate netă, g/zi)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Grupuri de alimente/produse alimentare | **Cantitatea medie de alimente zilnice recomandate /**Vârsta (ani) | | |
|  | 1-3 ani | 3-4 ani | 5-7 ani |
| 1. **Cereale și cartofi** | **138** | **167** | **210** |
| 1.1. Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic | 50 | 60 | 70 |
| 1.2. Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 20 | 26 | 37 |
| 1.3. Făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 7 | 9 | 15 |
| 1.4. Orez | 6 | 7 | 10 |
| 1.5. Paste | 8 | 10 | 12 |
| 1.6. Alte cereale (ovăz, porumb, grâu, cereale integrale) | 15 | 17 | 22 |
| 1.7. Cartofi | 32 | 38 | 44 |
| 1. **Legume și fructe proaspete, în total** | **335** | **405** | **540** |
| 2.1. Legume, în total | 190 | 220 | 270 |
| 2.2. Fructe, în total | 120 | 150 | 220 |
| 2.3. Sucuri din legume și fructe | 25 | 35 | 50 |
| 1. **Lapte și produse lactate** | **395** | **435** | **465** |
| 3.1. Lapte, iaurt natural, chefir | 360 | 390 | 410 |
| 3.3. Brânză albă, smântână, cașcaval | 35 | 45 | 55 |
| 1. **Produse alimentare bogate în proteine** | **105** | **122** | **143** |
| 4.1. Carne | 45 | 55 | 65 |
| 4.2. Pește | 20 | 22 | 25 |
| 4.3. Ouă | 30 | 35 | 40 |
| 4.4. Fasole și leguminoase | 5 | 5 | 6 |
| 4.5. Nuci, semințe etc. | 5 | 5 | 7 |
| 1. **Adaos de grăsimi** | **17** | **19** | **24** |
| 5.1.Unt fără grăsimi vegetale | 9 | 9 | 12 |
| 5.2.Ulei de floarea soarelui nerafinat | 8 | 10 | 12 |
| 1. **Zahăr sau miere\*** | **12** | **15** | **15** |
| 1. **Sare iodată** | **1,4** | **1,6** | **2** |

**Tabelul nr. 1II**

**Cantitatea medie de alimente zilnice recomandate pentru consum pentru o zi întreagă în școli (greutate netă, g/zi). Standardele alimentare la nivel școlar sunt valabile pentru alimentația de pe tot parcursul zilei în școli**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupuri de alimente (g) | Produse alimentare | Cantitatea medie de alimente zilnice recomandate/Școlari (vârsta în ani) | | |
| 7 – 9 ani | 10 – 14 ani | 15 – 18 ani |
| **1. Cereale, pâine, produse făinoase și cartofi** | | **231** | **318** | **424** |
|  | Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic | 55 | 100 | 120 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 25 | 40 | 90 |
|  | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 20 | 20 | 22 |
|  | Orez | 16 | 18 | 22 |
|  | Paste făinoase din făină integrală, cușcuș | 15 | 20 | 25 |
|  | Fulgi de ovăz, fulgi de porumb, cereale integrale | 10 | 10 | 15 |
|  | Cereale integrale | 10 | 10 | 10 |
|  | Cartofi | 80 | 100 | 120 |
| **2. Legume, în total** | | **259** | **296** | **316** |
|  | Roșii | 30 | 30 | 30 |
|  | Varză albă | 40 | 50 | 30 |
|  | Castraveți | 30 | 30 | 30 |
|  | Ceapa/Ceapă verde | 10 | 10 | 20 |
|  | Pătrunjel | 5 | 10 | 10 |
|  | Mărar | 5 | 10 | 10 |
|  | Prajul | 2 | 3 | 3 |
|  | Rădăcină de țelină | 2 | 3 | 3 |
|  | Morcovi | 20 | 25 | 25 |
|  | Vinete | 15 | 20 | 20 |
|  | Ardei roșii | 25 | 30 | 40 |
|  | Salată verde | 15 | 10 | 20 |
|  | Dovleac | 20 | 25 | 25 |
|  | Fasole verde (păstăi) | 10 | 10 | 10 |
|  | Sfeclă | 30 | 30 | 40 |
| **3. Fructe, în total** | | **220** | **240** | **280** |
|  | Vișine | 10 | 10 | 30 |
|  | Gutui | 15 | 25 | 20 |
|  | Caise | 25 | 20 | 30 |
|  | Pere | 25 | 20 | 20 |
|  | Lămâi | 10 | 10 | 10 |
|  | Struguri | 20 | 20 | 30 |
|  | Portocale | 20 | 30 | 30 |
|  | Piersici | 25 | 20 | 30 |
|  | Prune | 20 | 25 | 20 |
|  | Cireșe | 20 | 30 | 20 |
|  | Mere | 30 | 30 | 40 |
| **4. Sucuri de legume și fructe proaspete** | | **120** | **160** | **200** |
|  | Suc de morcovi | 40 | 50 | 60 |
|  | Suc de mere | 40 | 50 | 60 |
|  | Compot de caise | 40 | 60 | 80 |
| **5. Lapte și produse lactate** | | **360** | **375** | **435** |
|  | Chefir, 2,5% | 100 | 100 | 100 |
|  | Iaurt, 2,6% | 100 | 100 | 120 |
|  | Lapte proaspăt, 2,5 și 3,2%% | 100 | 100 | 120 |
|  | Cașcaval | 10 | 15 | 25 |
|  | Brânză albă de vaci | 50 | 60 | 70 |
| **6. Carne** | | **60** | **60** | **90** |
|  | Carne de pasăre, fără piele | 20 | 20 | 30 |
|  | Carne de porc degresată | 15 | 15 | 25 |
|  | Carne de vițel de categoria I,II | 15 | 15 | 25 |
|  | Carne de iepure | 5 | 5 | 5 |
|  | Carne de curcan | 5 | 5 | 5 |
| **7. Pește** | | **30** | **30** | **40** |
| **8. Ouă** | | **25** | **25** | **30** |
| **9. Fasole** | | **20** | **20** | **33** |
|  | Fasole, linte, mazăre șlefuită, uscată | 10 | 10 | 18 |
|  | Mazăre conservată | 10 | 10 | 15 |
| **10. Semințe , nuci, etc.** | | **20** | **20** | **30** |
| **11. Grăsimi și uleiuri** | | **25** | **25** | **33** |
|  | Unt | 15 | 15 | 18 |
|  | Ulei de floarea-soarelui nerafinat | 10 | 10 | 15 |
| **12. Zahăr** | **Zahăr alb sau miere\*, sau gem** | **15** | **20** | **25** |
| **13. Sare** | **Sare iodată** | **3,6** | **3,6** | **4** |

\*mierea se consumă în dependență de toleranță individuală a copilului.”

1. Tabelul nr. 5 se modifică și va avea următorul conținut:

**„Tabelul nr. 5**

**Cantitatea de macronutrienți și valoarea calorică zilnică necesară copiilor**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupa de vârstă** | **Energie** | **Proteine** | | **Grăsimi** | | **Carbohidrați** | |
| kcal | E % | g/zi | E % | g/zi | E % | g/zi |
| 1 – <3 ani | 1200 | 10-20 | 26-53 | 20-35 | 23-48 | 45-60 | 135-180 |
| 3 – <5 ani | 1350 | 10-20 | 34-68 | 20-35 | 30-52 | 45-60 | 152-203 |
| 5 – <7 ani | 1650 | 10-20 | 41-82 | 20-35 | 37-64 | 45-60 | 186-247 |
| 7 – <10 ani | 1800 | 10-20 | 49-90 | 20-35 | 40-70 | 45-60 | 202-270 |
| 10 – <14 ani | 2300 | 10-20 | 58-115 | 20-35 | 51-89 | 45-60 | 259-345 |
| 14 – <19 ani | 2800 | 10-20 | 70-140 | 20-35 | 62-109 | 45-60 | 315-420” |

1. Tabelul nr. 7„Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale pentru copii”se modifică și va avea următorul conținut:

**„Tabelul nr. 7**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vârstă, ani | Sexul | Elemente minerale, mg | | | | | |
| Calciu | Fosfor | Magneziu | Fier | Zinc | Iod |
| 1-3 | M, F | 450 | 800 | 150 | 7 | 4,3 | 0,06 |
| 4-6 | M, F | 800 | 1950 | 200 | 7 | 5,5 | 0,07 |
| 7-10 | M, F | 800 | 1650 | 250 | 11 | 7,4 | 0,08 |
| 11-13 | M | 1150 | 1800 | 300 | 11 | 10,7 | 0,10 |
| 11-13 | F | 1150 | 1800 | 300 | 11 | 10,7 | 0,10 |
| 14-18 | M | 1150 | 1800 | 300 | 13 | 14,2 | 0,13 |
| 14-18 | F | 1150 | 1800 | 300 | 13 | 11,9 | 0,13” |

1. în Tabelul nr. 8 „Cantitatea zilnică necesară de vitamine pentru copii” poziția C, mg,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C, mg | se substituie cu poziția: | | „C, mg |
| 45 |  |  | 20 |
| 50 |  |  | 30 |
| 60 |  |  | 45 |
| 70 |  |  | 70 |
| 70 |  |  | 70 |
| 70 |  |  | 100 |
| 70 |  |  | 100” |

3) În Anexa nr. 3 „Meniurile model pentru colectivitățile de copii”, tabelele „Meniuri model pentru copiii din instituţiile de educaţie timpurie (3-7 ani) cu regim de activitate de 12-24 ore Sezon (vară – toamnă)” și „Meniul model pentru instituţiile de educaţie timpurie cu regim de activitate 12-24 ore (sezon iarnă – primăvară)” se va substitui cu un nou tabel, după cum urmează:

**„Meniul model pentru 10 zile indicat copiilor cu vârsta de 3-7 ani\***

**Ziua 1.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **6,6935** | **8,1245** | **41,6605** | **271,2** |
|  | Macaroane cu unt | 150 | 2,2645 | 1,9795 | 19,3175 | 109,11 |
|  | macaroane | 24 | 2,232 | 0,192 | 16,8 | 82,83 |
|  | unt | 2,5 | 0,0325 | 1,7875 | 0,0225 | 16,30 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Tartină cu unt şi brânză tare | 30/5/10 | 4,345 | 6,145 | 14,955 | 132,2 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | brânză tare | 10 | 2,0000 | 2,3000 | 0 | 28,4 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | Ceai de fructe proaspete | 150 | 0,084 | 0 | 7,388 | 29,89 |
|  | ceai | 2 | 0,0040 | 0,0000 | 0,1380 | 0,57 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | zahăr | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 19,96 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **22,335** | **14,351** | **49,2795** | **416,51** |
|  | Supă din carne de vită cu legume | 150 | 14,8725 | 4,9285 | 5,847 | 128,07 |
|  | carne de vită | 70 | 14,14 | 4,9 | 0 | 100,66 |
|  | cartofi | 30 | 0,36 | 0 | 4,2 | 18,24 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | roşii | 5 | 0,03 | 0 | 0,21 | 0,96 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,4 |
|  | pătrunjel (rădăcină) | 3 | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | ţelină | 1,5 | 0,0225 | 0,0045 | 0,138 | 0,68 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | Sare iodată | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Terci din hrişcă cu unt | 200 | 3,8125 | 2,7775 | 20,4225 | 121,93 |
|  | crupe hrişcă | 30 | 3,78 | 0,99 | 20,4 | 105,63 |
|  | unt | 2,5 | 0,0325 | 1,7875 | 0,0225 | 16,30 |
|  | Salată verde cu castraveți și garnisită cu semințe. | 50 | 1,26 | 6,345 | 2,18 | 70,93 |
|  | frunză de salată/varză proaspătă | 25 | 0,45 | 0,025 | 1,35 | 7,42 |
|  | castraveți | 10 | 0,08 | 0 | 0,3 | 1,52 |
|  | seminţe de dovleac măcinate | 3 | 0,73 | 1,37 | 0,53 | 17,44 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,95 | 0 | 44,55 |
|  | Sare iodată | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | Limonada | 150 | 0,11 | 0,03 | 5,92 | 24,39 |
|  | lămâi | 10 | 0,11 | 0,03 | 0,93 | 4,43 |
|  | zahăr | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 19,96 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **1,765** | **0,875** | **39,155** | **171,55** |
|  | Salata de fructe proaspete cu  iaurt | 175 | 1,065 | 0,075 | 38,13 | 157,45 |
|  | fructe proaspete | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | stafide | 15 | 0,465 | 0,075 | 11,88 | 50,05 |
|  | Iaurt natural | 25 | 0,7 | 0,8 | 1,025 | 14,1 |
|  | **Cină** |  | **14,016** | **22,41** | **26,4325** | **363,393** |
|  | Budincă de brânză de vaci cu gem | 150 | 9,709 | 12,66 | 16,3125 | 217,935 |
|  | brânză de vaci | 50 | 7 | 9 | 1,425 | 114,7 |
|  | griș | 15 | 1,13 | 0,07 | 7,33 | 34,47 |
|  | lapte | 40 | 1,12 | 1,28 | 1,88 | 23,52 |
|  | ouă | 1,5 | 0,18 | 0,165 | 0,0105 | 2,145 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | gem | 10 | 0,24 | 0 | 5,64 | 23,54 |
|  | Salată din mere şi morcov | 50 | 0,107 | 4,95 | 3,97 | 60,858 |
|  | mere proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | morcov | 30 | 0,027 | 0 | 1,71 | 6,948 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,95 | 0 | 44,55 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Chefir 2,6% grăsime | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,6 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **45,4095** | **45,7605** | **182,7775** | **1330,053** |

**Ziua 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **9,9045** | **12,2775** | **34,8935** | **289,68** |
|  | Terci cu mei cu dovleac copt pe lapte | 150 | 4,8795 | 5,2225 | 17,0285 | 134,63 |
|  | lapte | 120 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 70,56 |
|  | dovleac | 30 | 0,3 | 0,03 | 1,95 | 9,27 |
|  | mei | 10 | 1,2 | 0,28 | 6,93 | 35,04 |
|  | unt | 1,5 | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Tartină cu unt şi brânză tare | 30/5/10 | 4,905 | 7,055 | 14,475 | 141,01 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | brânză tare | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 37,21 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 71,19 |
|  | Compot din mere | 150 | 0,12 | 0 | 3,39 | 14,04 |
|  | mere | 30 | 0,12 | 0 | 3,39 | 14,04 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **24,46833** | **11,26567** | **48,658** | **394,98** |
|  | Supă cremă de linte | 150 | 6,309 | 2,435667 | 9,206 | 85,09 |
|  | linte uscată | 40 | 6 | 0,266667 | 8 | 58,4 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | rădăcină de pătrunjel | 3 | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Sare iodată | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Pește copt în hârtie de copt cu sos de smântână și garnisit cu morcovi și unt | 150 | 15,39433 | 4,675 | 3,017 | 115,7 |
|  | peşte hec | 50 | 14,58333 | 0,5 | 0 | 62,83 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | morcov | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,1 | 10,23 |
|  | smântână | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,4 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Mămăligă cu unt | 150 | 1,185 | 3,855 | 16,585 | 105,77 |
|  | crupe de mălai | 40 | 1,12 | 0,28 | 16,54 | 73,16 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | sare | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Compot de fructe de sezon | 150 | 0,08 | 0 | 7,25 | 29,32 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | zahăr | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 19,96 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **3,5** | **13,18** | **14,24** | **189,58** |
|  | Nuci și sau fructe uscate | 40 | 3,5 | 13,18 | 14,24 | 189,58 |
|  | miez de nuci | 20 | 3,04 | 13,04 | 2,74 | 140,48 |
|  | fructe uscate | 30 | 0,46 | 0,14 | 11,5 | 49,1 |
|  | **Cină** |  | **7,3515** | **10,794** | **35,524** | **269,75** |
|  | Aricei din orez | 150 | 1,9015 | 4,245 | 16,902 | 114,53 |
|  | orez | 20 | 1,4 | 0,1 | 15,46 | 68,34 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | roşii | 5 | 0,0025 | 0 | 0,105 | 0,43 |
|  | smântână | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,4 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Salata din legume proaspete de sezon | 50 | 0,95 | 6,199 | 2,222 | 68,47 |
|  | frunză de salată/varză proaspătă | 25 | 0,45 | 0,025 | 1,35 | 7,42 |
|  | seminţe de susan | 2 | 0,41 | 1,224 | 0,242 | 13,62 |
|  | roşii proaspete | 15 | 0,09 | 0 | 0,63 | 2,88 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,95 | 0 | 44,55 |
|  | Iaurt, 2,6% grăsime | 100 | 3 | 0,05 | 3,8 | 27,65 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **45,82433** | **47,51717** | **159,5655** | **1251,39** |

**Ziua 3.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g) 3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **15,383** | **13,805** | **45,17** | **366,47** |
|  | Budincă din macaroane cu brânză și ouă la cuptor | 150 | 15,299 | 13,805 | 42,772 | 356,54 |
|  | paste | 50 | 6,15 | 0,55 | 37,6 | 179,95 |
|  | brânză de vaci | 50 | 7 | 9 | 1,425 | 114,7 |
|  | lapte | 30 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,64 |
|  | ouă | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,71 |
|  | zahăr | 2,25 | 0 | 0 | 2,24 | 8,98 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Ceai de fructe proaspete | 150 | 0,084 | 0 | 2,398 | 9,93 |
|  | ceai | 2 | 0,0040 | 0,0000 | 0,1380 | 0,57 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **23,1685** | **23,74** | **46,696** | **453,35** |
|  | Cartofi cu conopidă la cuptor | 100 | 1,7665 | 5,066 | 13,909 | 109,416 |
|  | cartofi | 60 | 1,2 | 0,06 | 11,82 | 52,62 |
|  | conopidă | 20 | 0,384 | 0,056 | 0,994 | 6,016 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | roşii | 6 | 0,0025 | 0 | 0,105 | 0,43 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,95 | 0 | 44,55 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Supă cu tăieţei cu legume şi perişoare din carne | 150 | 18,8225 | 11,55 | 15,804 | 201,574 |
|  | carne de pui | 80 | 16,64 | 6,56 | 0,4 | 127,2 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | tăieţei | 20 | 1,86 | 0,016 | 14 | 21,584 |
|  | pătrunjel (rădăcină) | 3 | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | roşii | 5 | 0,0025 | 0 | 0,105 | 0,43 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,95 | 0 | 44,55 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | Sare iodată | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Salată verde salată verde/ foi de varză de pekin, ardei gras și nuci/semințe de floarea soarelui cu ulei | 50 | 0,9995 | 6,824 | 2,123 | 73,9 |
|  | frunză de salată/varză proaspătă/ spanac | 25 | 0,0225 | 0 | 0,35 | 1,49 |
|  | seminţe de floarea soarelui | 2 | 0,416 | 1,03 | 0,4 | 12,53 |
|  | seminţe de in măcinate | 2 | 0,366 | 0,844 | 0,578 | 11,37 |
|  | ardei gras | 15 | 0,195 | 0 | 0,795 | 3,96 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,95 | 0 | 44,55 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Compot fără zahar | 150 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **8,628** | **9,795** | **38,575** | **266,752** |
|  | Șarlota cu mere | 50 | 4,428 | 4,995 | 32,425 | 182,152 |
|  | făină de grâu | 30 | 3,09 | 0,27 | 22,26 | 103,83 |
|  | ouă | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 10 |
|  | zahăr | 9 | 0 | 0 | 8,55 | 34,2 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | mere proaspete | 15 | 0,003 | 0 | 1,5 | 1,512 |
|  | Chefir 2,6% grăsime | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,6 |
|  | **Cină** |  | **9,732** | **11,225** | **21,085** | **224,28** |
|  | Ragu din legume | 130 | 1,802 | 5,175 | 5,875 | 77,27 |
|  | varză | 50 | 0,9 | 0,05 | 2,7 | 14,85 |
|  | morcov | 15 | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 5,11 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | dovlecel | 50 | 0,605 | 0,16 | 1,555 | 10,08 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,95 | 0 | 44,55 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Ou fiert | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 |
|  | Ceai de fructe | 150 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **57,5115** | **58,565** | **177,776** | **1418,252** |

**Ziua 4.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g) 3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **10,434** | **14,6** | **30,017** | **293,2** |
|  | Terci din hrişcă cu unt, brânză tare | 150 | 6,234 | 9,8 | 22,967 | 205 |
|  | crupe hrişcă | 30 | 3,78 | 0,99 | 20,4 | 105,63 |
|  | unt | 8 | 0,104 | 5,72 | 0,072 | 52,18 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | brânză tare | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 37,21 |
|  | Lapte proaspăt, 2,5% grăsime | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,2 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **24,116** | **13,835** | **59,502** | **460,08** |
|  | Supă de curcan cu cartofi | 150 | 17,465 | 6,59 | 7,615 | 160,74 |
|  | carne de curcan | 80 | 16,64 | 6,56 | 0,4 | 127,2 |
|  | cartofi | 30 | 0,6 | 0,03 | 5,91 | 26,31 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | roşii | 1,5 | 0,009 | 0 | 0,063 | 0,28 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,036 | 0 | 0,252 | 1,15 |
|  | Sare iodată | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Arpacaș cu ragu de legume (morcov, dovlecei) | 70 | 5,031 | 6,945 | 35,897 | 226,2 |
|  | arpacaș | 30 | 3,72 | 4,4 | 29,48 | 172,4 |
|  | lapte | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,88 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | dovleac | 50 | 0,5 | 0,05 | 3,25 | 15,45 |
|  | morcov | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,1 | 10,23 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | Sare iodată | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Compot din mere | 150 | 0,12 | 0 | 3,39 | 14,04 |
|  | mere | 30 | 0,12 | 0 | 3,39 | 14,04 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **3,4** | **3,2** | **30,95** | **166,2** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | Iaurt 2,6% grăsime | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,8 |
|  | **Cină** |  | **14,349** | **8,756** | **31,194** | **260,955** |
|  | Legume înăbuşite cu pârjoală de pește | 170 | 12,739 | 8,426 | 7,684 | 157,505 |
|  | Pârjoală de pește | 70 | 10,819 | 3,25 | 0,997 | 76,505 |
|  | peşte | 60 | 10,5 | 0,36 | 0 | 45,24 |
|  | lapte | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,88 |
|  | pesmeţi | 5 | 0 | 0,425 | 0,5 | 5,825 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Legume înăbuşite | 100 | 1,92 | 5,176 | 6,687 | 81 |
|  | broccoli | 30 | 0,846 | 0,111 | 1,992 | 12,35 |
|  | morcov | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,1 | 10,23 |
|  | mazăre verde conservată | 15 | 0,48 | 0,045 | 1,455 | 8,14 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,91 |
|  | ceapă | 12 | 0,204 | 0 | 1,14 | 5,37 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | Limonada | 150 | 0,11 | 0,03 | 10,91 | 44,35 |
|  | lămâi | 10 | 0,11 | 0,03 | 0,93 | 4,43 |
|  | zahăr | 10 | 0 | 0 | 9,98 | 39,92 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **52,899** | **40,391** | **177,913** | **1287,835** |

**Ziua 5.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | | **15,8345** | **12,0755** | **36,6235** | **318,47** |
|  | Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt | 150 | | 10,8495 | 5,0205 | 14,8985 | 148,14 |
|  | lapte | 120 | | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 70,56 |
|  | crupe de porumb | 9 | | 7,47 | 0,108 | 6,75 | 57,82 |
|  | unt | 1,5 | | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | zahăr | 2,5 | | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Tartină cu unt şi brânză tare | 30/5/10 | | 4,905 | 7,055 | 14,475 | 141,01 |
|  | unt | 5 | | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | brânză tare | 10 | | 2,35 | 3,09 | 0 | 37,21 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | Ceai de fructe | 150 | | 0,08 | 0 | 7,25 | 29,32 |
|  | fructe proaspete | 20 | | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | zahăr | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 19,96 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | | **2** | **1,6** | **28,3** | **135,6** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | Iaurt 2,6% grăsime | 50 | | 1,4 | 1,6 | 2,05 | 28,2 |
|  | **Prânz** |  | | **26,649** | **14,834** | **48,5835** | **435,61** |
|  | Carne de vițel cu mazăre | 150 | | 21,335 | 5,96 | 12,9825 | 190,91 |
|  | carne de vită | 80 | | 16,16 | 5,6 | 0 | 115,04 |
|  | mazăre uscată | 22,5 | | 5,175 | 0,36 | 12,9825 | 75,87 |
|  | Sare iodată | 0,5 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Supa cu orez | 150 | | 1,409 | 2,244 | 12,921 | 78,62 |
|  | orez | 15 | | 1,05 | 0,075 | 11,595 | 51,25 |
|  | unt | 3 | | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | ceapă | 6 | | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | morcov | 6 | | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | rădăcină de pătrunjel | 3 | | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | verdeaţă | 1,5 | | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | Sare iodată | 0,8 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Salată de sfeclă cu semințe și verdeață | 50 | | 1,545 | 6,36 | 5,51 | 85,53 |
|  | sfeclă fiartă | 45 | | 0,765 | 0 | 4,86 | 22,5 |
|  | ulei nerafinat | 5 | | 0 | 4,99 | 0 | 44,91 |
|  | seminţe de dovleac | 3 | | 0,73 | 1,37 | 0,53 | 17,44 |
|  | verdeaţă | | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | Sare iodată | | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Compot din fructe | 150 | | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | fructe proaspete | 20 | | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | | **0,56** | **1,504** | **36,742** | **164,54** |
|  | Cornuleț cu magiun și susan | 50 | | 0,46 | 1,404 | 25,042 | 116,44 |
|  | Cornuleț cu magiun | 50 | | 0,05 | 0,18 | 24,8 | 102,82 |
|  | seminţe de susan | 2 | | 0,41 | 1,224 | 0,242 | 13,62 |
|  | Suc fără adaos de zahar | 100 | | 0,1 | 0,1 | 11,7 | 48,1 |
|  | **Cină** |  | | **13,89** | **13,29** | **27,815** | **286,43** |
|  | Cartofi cu conopida la cuptor | 150 | | 1,84 | 2,44 | 8,715 | 64,18 |
|  | cartofi | 30 | | 0,6 | 0,3 | 5,91 | 28,74 |
|  | conopidă | 60 | | 0,96 | 0,14 | 2,485 | 15,04 |
|  | smântână | 10 | | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,4 |
|  | Sare iodată | 0,2 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Ou fiert | 50 | | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 |
|  | Chefir 2,6% grăsime | 150 | | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,6 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | | **58,9335** | **43,3035** | **178,064** | **1340,65** |

**Ziua 6.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **9,5135** | **12,0925** | **37,8015** | **297,78** |
|  | Terci de ovăs cu lapte și unt | 150 | 5,1645 | 5,9475 | 17,9585 | 146,01 |
|  | fulgi de ovăs | 15 | 1,785 | 1,035 | 9,81 | 55,69 |
|  | lapte | 120 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 70,56 |
|  | unt | 1,5 | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Tartină cu unt şi brânză tare | 30/5/10 | 4,345 | 6,145 | 14,955 | 132,2 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | brânză tare | 10 | 2,0000 | 2,3000 | 0 | 28,4 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | Ceai | 150 | 0,004 | 0 | 4,888 | 19,57 |
|  | ceai | 0,2 | 0,0040 | 0,0000 | 0,1380 | 0,57 |
|  | zahăr | 5 | 0 | 0 | 4,75 | 19 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **19,7105** | **20,2285** | **43,3065** | **435,223** |
|  | Supă cu cartofi şi fasole | 150 | 4,2375 | 12,3685 | 13,962 | 185,23 |
|  | cartofi | 30 | 0,6 | 0,3 | 5,91 | 28,74 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | fasole | 15 | 3,345 | 7,05 | 6,735 | 103,77 |
|  | pătrunjel (rădăcină) | 3 | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | ţelină | 1,5 | 0,0225 | 0,0045 | 0,138 | 0,68 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,91 |
|  | Sare iodată | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Tiftele din pește și ragu de legume (morcov, dovlecei) | 150 | 8,311 | 3,21 | 6,917 | 89,785 |
|  | peşte | 40 | 7 | 0,24 | 0 | 30,16 |
|  | lapte | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,88 |
|  | pesmeţi | 5 | 0 | 0,425 | 0,5 | 5,825 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | dovleac | 50 | 0,5 | 0,05 | 3,25 | 15,45 |
|  | morcov | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,1 | 10,23 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 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 | 1,5 | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Compot de fructe | 150 | 0,08 | 0 | 4,755 | 19,34 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | 6,68 | 8,06 | 19,505 | 177,28 |
|  | Măr copt cu nuci și miere | 50 | 2,48 | 3,26 | 12,455 | 89,08 |
|  | Măr | 50 | 0,2 | 0 | 5,65 | 23,4 |
|  | miez de nuci | 15 | 2,28 | 3,26 | 2,055 | 46,68 |
|  | miere | 5 | 0 | 0 | 4,75 | 19 |
|  | Lapte fiert | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,2 |
|  | **Cină** |  | **12,825** | **10,8** | **21,15** | **239,85** |
|  | Plăcintă cu brânză /vatrușca fără zahar | 75 | 8,625 | 6 | 15 | 155,25 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Iaurt 2,6% grăsime | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,6 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **49,329** | **51,181** | **148,013** | **1257,533** |

**Ziua 7.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **10,8595** | **12,6075** | **28,4885** | **270,55** |
|  | Terci de orz cu unt | 150 | 1,5795 | 1,2675 | 13,2635 | 70,77 |
|  | crupe de orz | 15 | 1,56 | 0,195 | 10,755 | 51,01 |
|  | unt | 1,5 | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Tartină cu unt şi brânză tare | 30/5/10 | 4,905 | 7,055 | 14,475 | 141,01 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | brânză tare | 10 | 2,35 | 3,09 | 0 | 37,21 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | Cacao cu lapte | 140 | 3,92 | 5,2 | 9,585 | 100,82 |
|  | praf de cacao | 3 | 0 | 0,72 | 0,51 | 8,52 |
|  | lapte | 140 | 3,92 | 4,48 | 6,58 | 82,32 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **25,819** | **16,99** | **52,486** | **467,2208** |
|  | Supă de arpacaș cu verdeață | 150 | 2,315 | 2,244 | 16,199 | 95,3308 |
|  | crupe de arpacaș | 10 | 1,86 | 0,22 | 14,74 | 68,34 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | pătrunjel (rădăcină) | 3 | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | spanac | 8 | 0,135 | 0,02 | 0,16 | 1,36 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | ulei nerafinat | 2 | 0 | 1,98 | 0 | 17,8208 |
|  | Sare iodată | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Fileu de găină cu ghiveci din legume | 150 | 17,978 | 6,701 | 5,062 | 152,46 |
|  | carne de pui | 80 | 16,64 | 6,56 | 0,4 | 127,2 |
|  | broccoli | 30 | 0,846 | 0,111 | 1,992 | 12,35 |
|  | morcov | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,1 | 10,23 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | Sare iodată | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Salată de sfeclă cu semințe și verdeață | 50 | 3,136 | 7,745 | 5,485 | 104,21 |
|  | sfeclă fiartă | 45 | 0,765 | 0 | 4,86 | 22,5 |
|  | ou fiert | 15 | 1,905 | 1,725 | 0,105 | 23,56 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,91 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | seminţe de floarea soarelui | 2 | 0,416 | 1,03 | 0,4 | 12,56 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Limonadă | 150 | 0,11 | 0,03 | 10,83 | 44,03 |
|  | lămâi | 10 | 0,11 | 0,03 | 0,93 | 4,43 |
|  | zahăr | 10 | 0 | 0 | 9,9 | 39,6 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **7,2** | **6,675** | **9,525** | **212,1** |
|  | Covrigei din faina integrală | 75 | 3 | 1,875 | 3,375 | 127,5 |
|  | Chefir 2,6% grăsime | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,6 |
|  | **Cină** |  | **13,72** | **7,77** | **40,398** | **251,3908** |
|  | Pește cu legume la cuptor | 150 | 9,62 | 2,34 | 13,688 | 79,2808 |
|  | peşte hec | 50 | 8,75 | 0,3 | 8,75 | 37,7 |
|  | morcov | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,1 | 10,23 |
|  | dovleac | 30 | 0,3 | 0,03 | 1,95 | 9,27 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | ardei dulce | 6 | 0,078 | 0 | 0,318 | 1,58 |
|  | ulei nerafinat | 2 | 0 | 1,98 | 0 | 17,8208 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Salată de țelină cu morcov și varză | 100 | 1,74 | 5,16 | 7,56 | 83,64 |
|  | varză | 50 | 0,9 | 0,05 | 2,7 | 14,85 |
|  | morcov | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,1 | 10,23 |
|  | ţelină | 30 | 0,45 | 0,09 | 2,76 | 13,65 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,91 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Ceai din fructe | 150 | 0,08 | 0 | 4,24 | 17,28 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | zahăr | 2 | 0 | 0 | 1,98 | 7,92 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **58,1985** | **44,0425** | **157,1475** | **1308,662** |

**Ziua 8.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **11,2745** | **12,1175** | **26,1935** | **258,62** |
|  | Terci de griş cu lapte şi unt și brânză tare | 150 | 7,0745 | 7,3175 | 19,1435 | 170,42 |
|  | lapte | 120 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 70,56 |
|  | griş | 15 | 1,695 | 0,105 | 10,995 | 51,70 |
|  | unt | 1,5 | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | brânză tare | 10 | 2,0000 | 2,3000 | 0 | 28,4 |
|  | Lapte fiert | 140 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,2 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **21,8275** | **17,398** | **43,607** | **415,9416** |
|  | Pui copt cu piure de cartofi | 150 | 17,705 | 10,185 | 10,295 | 201,31 |
|  | carne de pui | 80 | 16,64 | 6,56 | 0,4 | 127,2 |
|  | cartofi | 50 | 1 | 0,05 | 9,85 | 41,5 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | Sare iodată | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Borş cu sfeclă şi smântână | 150 | 1,057 | 4,019 | 4,409 | 58,0208 |
|  | sfeclă proaspătă | 20 | 0,34 | 0 | 2,16 | 10 |
|  | morcov proaspăt | 15 | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 5,11 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | ulei nerafinat | 2 | 0 | 1,98 | 0 | 17,8208 |
|  | smântână | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,4 |
|  | pătrunjel (rădăcină) | 3 | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | Sare iodată | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Salată verde | 50 | 0,6855 | 2,824 | 2,293 | 37,3208 |
|  | frunză de salată/varză proaspătă/ spanac | 25 | 0,0225 | 0 | 0,35 | 1,49 |
|  | seminţe de in măcinate | 2 | 0,366 | 0,844 | 0,578 | 11,37 |
|  | ardei gras | 15 | 0,195 | 0 | 0,795 | 3,96 |
|  | ceapă | 6 | 0,102 | 0 | 0,57 | 2,68 |
|  | ulei nerafinat | 2 | 0 | 1,98 | 0 | 17,8208 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Suc de mere fără adaos de zahăr | 100 | 0,1 | 0,1 | 11,7 | 48,1 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **1,664** | **3,35** | **21,323** | **171,6** |
|  | Dovleac copt cu nuci și miere | 150 | 1,66 | 3,35 | 16,435 | 152,03 |
|  | dovleac | 90 | 0,9 | 0,09 | 5,85 | 27,81 |
|  | miez de nuci | 5 | 0,76 | 3,26 | 0,685 | 35,12 |
|  | miere | 10 | 0 | 0 | 9,9 | 89,1 |
|  | Ceai | 200 | 0,004 | 0 | 4,888 | 19,57 |
|  | ceai | 0,2 | 0,0040 | 0,0000 | 0,1380 | 0,57 |
|  | zahăr | 5 | 0 | 0 | 4,75 | 19 |
|  | **Cină** |  | **12,712** | **14,239** | **19,949** | **259,91** |
|  | Omletă cu verdeață și semințe de susan | 100 | 7,012 | 9,139 | 1,199 | 116,21 |
|  | ouă | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 |
|  | spanac | 8 | 0,135 | 0,02 | 0,16 | 1,36 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | seminţe de susan | 2 | 0,41 | 1,224 | 0,242 | 13,62 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Iaurt 2,6% grăsime | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,6 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **48,078** | **47,1045** | **137,3225** | **1213,472** |

**Ziua 9.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **9,3295** | **11,2525** | **34,2335** | **275,21** |
|  | Supă de lapte cu paste figurine | 150 | 4,9845 | 5,1075 | 19,2785 | 143,01 |
|  | lapte | 120 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 70,56 |
|  | paste | 15 | 1,605 | 0,195 | 11,13 | 52,69 |
|  | unt | 1,5 | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Tartină cu unt şi brânză tare | 30/5/10 | 4,345 | 6,145 | 14,955 | 132,2 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | brânză tare | 10 | 2,0000 | 2,3000 | 0 | 28,4 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **21,9445** | **14,6285** | **51,1865** | **426,39** |
|  | Supă cremă de mazăre cu legume | 150 | 5,765 | 3,12 | 16,464 | 118,11 |
|  | cartofi | 15 | 0,3 | 0,015 | 2,955 | 13,15 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | ceapă | 6 | 0,138 | 0 | 0,462 | 2,4 |
|  | mazăre | 20 | 4,6 | 0,32 | 11,54 | 67,44 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | lapte | 22,5 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,76 |
|  | Sare iodată | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Ruladă de carne | 100 | 17,65 | 7,99 | 22,61 | 232,9508 |
|  | carne de pui | 70 | 14,56 | 5,74 | 0,35 | 111,3 |
|  | ulei nerafinat | 2 | 0 | 1,98 | 0 | 17,8208 |
|  | făină de grâu | 30 | 3,09 | 0,27 | 22,26 | 103,83 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Vinegretă din legume |  | 1,077 | 2,004 | 6,978 | 51,3708 |
|  | sfeclă | 25 | 0,425 | 0 | 2,7 | 12,5 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | cartofi | 15 | 0,3 | 0,015 | 2,955 | 13,15 |
|  | ceapă | 6 | 0,138 | 0 | 0,462 | 2,4 |
|  | mazăre verde conservată | 3 | 0,096 | 0,009 | 0,291 | 1,62 |
|  | castraveți muraţi | 5 | 0,04 | 0 | 0,15 | 0,76 |
|  | ulei nerafinat | 2 | 0 | 1,98 | 0 | 17,8208 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Compot de fructe | 150 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **5,804** | **5,644** | **42,205** | **241,145** |
|  | Chec de fructe și semințe | 80 | 5,8 | 5,644 | 32,167 | 200,655 |
|  | făină de grâu | 30 | 3,09 | 0,27 | 22,26 | 103,83 |
|  | ouă | 5 | 0,635 | 0,575 | 0,35 | 9,115 |
|  | zahăr | 5 | 0 | 0 | 4,75 | 19 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | fructe | 40 | 1,6 | 0 | 4,52 | 22,48 |
|  | seminţe de susan | 2 | 0,41 | 1,224 | 0,242 | 13,62 |
|  | Ceai | 200 | 0,004 | 0 | 10,038 | 40,49 |
|  | ceai | 0,2 | 0,0040 | 0,0000 | 0,1380 | 0,57 |
|  | miere | 10 | 0 | 0 | 9,9 | 39,92 |
|  | **Cină** |  | **8,144** | **6,905** | **32,602** | **225,115** |
|  | Tiftele de pește cu sos de roșii | 130/150 | 5,379 | 2,75 | 1,157 | 50,885 |
|  | peşte | 30 | 5,25 | 0,18 | 0 | 22,62 |
|  | roşii | 15 | 0,09 | 0 | 0,63 | 2,88 |
|  | pesmeţi | 5 | 0 | 0,425 | 0,5 | 5,825 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Mămăligă cu unt | 150 | 1,185 | 3,855 | 16,585 | 105,77 |
|  | crupe de mălai | 40 | 1,12 | 0,28 | 16,54 | 73,16 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Ceai de fructe | 150 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 59,1 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **45,822** | **38,43** | **186,477** | **1275,26** |

**Ziua 10.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Masa / alimente | Mărimea porției (g)  3-7 ani | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie  (kcal) |
|  | **Mic dejun** |  | **8,8545** | **11,1325** | **36,9585** | **283,13** |
|  | Terci de orez cu lapte şi unt | 150 | 4,4295 | 4,9875 | 19,7435 | 141,57 |
|  | lapte | 120 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 70,56 |
|  | orez | 15 | 1,05 | 0,075 | 11,595 | 51,25 |
|  | unt | 1,5 | 0,0195 | 1,0725 | 0,0135 | 9,78 |
|  | zahăr | 2,5 | 0 | 0 | 2,495 | 9,98 |
|  | Tartină cu unt şi brânză tare | 30/5/10 | 4,345 | 6,145 | 14,955 | 132,2 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | brânză tare | 10 | 2,0000 | 2,3000 | 0 | 28,4 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | Ceai de fructe | 150 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | **Gustare de dimineață** |  | **0,6** | **0** | **26,25** | **107,4** |
|  | Fructe proaspete sezoniere | 150 | 0,6 | 0 | 26,25 | 107,4 |
|  | **Prânz** |  | **23,7175** | **18,0883** | **31,2497** | **371,9655** |
|  | Supă cu mazăre verde conservată și conopidă | 150 | 1,067 | 2,257 | 4,175 | 30,578 |
|  | mazăre verde conservată | 6 | 0,48 | 0,06 | 2,46 | 0,48 |
|  | conopidă | 10 | 0,192 | 0,028 | 0,497 | 3,008 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | ceapă | 6 | 0,138 | 0 | 0,462 | 2,4 |
|  | rădăcină de pătrunjel | 3 | 0,09 | 0,024 | 0,189 | 1,33 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Sare iodată | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Cușcuș cu legume și carne porționată | 150 | 19,2475 | 9,5413 | 5,7447 | 185,8275 |
|  | crupă de cușcuș | 33,3 | 2,4975 | 0,3663 | 2,2977 | 22,4775 |
|  | carne de vită | 80 | 16,16 | 5,6 | 0 | 115,04 |
|  | morcov | 30 | 0,027 | 0 | 1,71 | 6,94 |
|  | ceapă | 6 | 0,138 | 0 | 0,462 | 2,4 |
|  | varză | 30 | 0,36 | 0 | 1,23 | 6,36 |
|  | unt | 5 | 0,065 | 3,575 | 0,045 | 32,61 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Salată de varză cu morcovi, și semințe cu floarea soarelui | 50 | 1,043 | 6,02 | 4,16 | 75,01 |
|  | varză | 30 | 0,6 | 0 | 2,05 | 10,6 |
|  | morcov | 20 | 0,027 | 0 | 1,71 | 6,94 |
|  | seminţe de floarea soarelui | 2 | 0,416 | 1,03 | 0,4 | 12,56 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,91 |
|  | Sare iodată | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Pâine din făină albă fortificată cu Fe şi acid folic | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
|  | Compot de fructe | 150 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | fructe proaspete | 20 | 0,08 | 0 | 2,26 | 9,36 |
|  | **Gustare de după-amiază** |  | **4,994** | **10,275** | **23,828** | **292,88** |
|  | Salată de măr cu țelină nuci și stafide | 80 | 1,99 | 8,4 | 15,565 | 145,81 |
|  | măr | 50 | 0,54 | 0,03 | 1,62 | 8,91 |
|  | ţelină | 15 | 0,225 | 0,045 | 1,38 | 6,82 |
|  | miez de nuci | 5 | 0,76 | 3,26 | 0,685 | 35,12 |
|  | stafide | 15 | 0,465 | 0,075 | 11,88 | 50,05 |
|  | ulei nerafinat | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,91 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Ceai | 150 | 0,004 | 0 | 4,888 | 19,57 |
|  | ceai | 0,2 | 0,0040 | 0,0000 | 0,1380 | 0,57 |
|  | zahăr | 5 | 0 | 0 | 4,75 | 19 |
|  | Covrigei din faina integrală | 75 | 3 | 1,875 | 3,375 | 127,5 |
|  | **Cină** |  | **11,647** | **14,551** | **8,85** | **214,06** |
|  | Omletă cu legume și verdeață | 70 | 7,267 | 9,751 | 1,44 | 123,7 |
|  | ouă | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 |
|  | spanac | 8 | 0,135 | 0,02 | 0,16 | 1,36 |
|  | morcov | 6 | 0,078 | 0 | 0,42 | 3,12 |
|  | verdeaţă | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,12 | 0,68 |
|  | seminţe de susan | 3 | 0,615 | 1,836 | 0,363 | 20,43 |
|  | unt | 3 | 0,039 | 2,145 | 0,027 | 19,56 |
|  | Sare iodată | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Roșie feliată | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 |
|  | Chefir 2,6% grăsime | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,6 |
|  | **Energia totală zilnică (kcal)** |  | **49,813** | **54,0468** | **127,1362** | **1269,436** |

\*Compoziția chimică medie pe zi a meniului-model pentru 10 zile.

**3-7 ani**: Energie - 1295,2 kcal, Proteine - 51,1 g, Lipide - 47,0 g, Glucide - 163,2 g.”