

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI CHIȘINĂU
DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE, TINERET ȘI SPORT
A CONSILIULUI MUNICIPAL CHIȘINĂU

ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE A MOLDOVEI



GHID METODOLOGIC CULINAR

**Organizarea alimentației copiilor în instituțiile de
educație timpurie**



Chișinău • 2023

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI CHIȘINĂU
DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE, TINERET ȘI SPORT
A CONSILIULUI MUNICIPAL CHIȘINĂU

ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE A MOLDOVEI

AUTORI COORDONATORI:

OLGA TABUNȘCIC - CORALIA BABCENCO

REFERENȚI:

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SIGURANȚA ALIMENTULUI,
SERGIU SÎRGHI - șef Direcția Unități de Comerț, Alimentație Publică și Protecția
Consumatorului

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ,
TATIANA DĂNILĂ – medic specialist, secția Sănătatea nutrițională și a copiilor



Chișinău • 2023

Cuprins

Abrevieri	8
Cuvânt introductiv	9
I. Caracteristica ghidului metodologic culinar privind alimentația copiilor de vârstă preșcolară	10
II. Alimentația rațională a copiilor	10
2.1. Importanța fiziologică a nutrienților din alimente pentru organism	11
2.1.1. Cantitatea zilnică recomandată de macro și micronutrienți	11
2.1.2. Repartizarea aportului energetic pe mese	12
2.1.3. Produse alimentare recomandate	12
2.2. Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare	13
2.2.1. Cerințe către produsele alimentare destinate copiilor	14
2.3. Caracteristica metodelor de tratare culinară	21
2.3.1. Caracteristica metodelor mecanice	21
2.3.2. Caracteristica metodelor hidromecanice	23
2.3.3. Caracteristica metodelor termice	24
III. Cerințe privind organizarea alimentației copiilor	26
3.1. Livrarea produselor alimentare în instituțiile de învățământ preșcolar	26
3.1.2. Cerințe privind transportarea produselor alimentare	27
3.1.3. Recepționarea materiilor prime și produselor alimentare la depozit	28
3.1.4. Livrarea materiilor prime și produselor alimentare de la depozit la blocul alimentar	30
3.2. Cerințe către elaborarea meniului zilnic de repartiție	30
3.2.1. Activitatea comisiei de triere a preparatelor culinare finite	33
3.2.2. Cerințe către colectarea probelor diurne	34
3.2.3. Distribuirea preparatelor culinare finite de la blocul alimentar	34
3.2.4. Recepționarea preparatelor de la blocul alimentar și servirea acestora copiilor	35
3.3. Cerințe sanitaro- igienice către organizarea alimentației copiilor	36
3.3.1. Igiena personală a angajaților din blocul alimentar	36
3.3.2. Cerințe sanitaro - igienice către depozit și către blocul alimentar	37
3.3.3. Dotarea spațiilor din blocul alimentar cu utilaje	37
3.4. Documentația instituției de învățământ preșcolar privind organizarea alimentației copiilor	38
IV. Rețete și tehnologia preparatelor culinare	39
Noțiuni generale	39
4.1. Instrucțiuni de utilizare a fișelor tehnologice	39
4.2. TARTINE	40
Număr rețetă	
1. Tartină cu unt	40
2. Tartină cu brânză cu cheag tare	41
4.3. SALATE ȘI VINEGRETE	41
4.3.1. Reguli generale de fierbere a legumelor	42
4.3.2. Reguli generale de preparare a salatelor	43

Număr rețetă		
1.	Salată din broccoli, conopidă, roșii	43
2.	Salată din broccoli, roșii, ardei dulci	44
3.	Salată din legume cu semințe de floarea soarelui	45
4.	Salată din legume proaspete	46
5.	Salată din spanac cu castraveți proaspeți și semințe de in	47
6.	Salată din spanac, roșii, ardei dulci	47
7.	Salată din tulpină de țelină, morcov, varză albă, susan	48
8.	Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui	49
9.	Salată din rădăcină de țelină, morcov și semințe de in	50
10.	Salată din sfeclă roșie cu semințe de susan	51
11.	Salată vitaminoasă cu miez de nuci	51
12.	Vinegretă din legume fierte	52
4.4.	PREPARATE LICHIDE: SUPE, ZEAME, CIORBE, BORȘURI	53
4.4.1.	Pregătirea preliminară a ingredientelor din componența supelor	53
4.4.2.	Reguli generale de preparare a preparatelor lichide	54
4.4.3.	Sortimentul supelor	55
Număr rețetă		
1.	Supă Țărănească cu smântână	55
2.	Supă cu conopidă și smântână	56
3.	Supă cu arpacaș și smântână	57
4.	Supă cu fasole, smântână și crutoane	58
5.	Supă cu găluște și smântână	59
6.	Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane	60
7.	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	61
8.	Supă cu tăiței de casă și smântână	62
9.	Supă vegetariană cu smântână	63
4.5.	SUPE PE LAPTE	64
4.5.1.	Pregătirea ingredientelor și prepararea supelor pe lapte	64
Număr rețetă		
1.	Supă pe lapte cu orez	65
2.	Supă pe lapte cu paste făinoase	66
4.6.	ZEAME ȘI CIORBE	66
Număr rețetă		
1.	Zeamă cu carne de pui și smântână	67
2.	Ciorbă verde cu smântână și crutoane	68
4.7.	BORȘURI	69
4.7.1.	Pregătirea preliminară a legumelor	69
4.7.2.	Cerințe generale de preparare a borșurilor	70
Număr rețetă		
1.	Borș cu sfeclă roșie, cartofi și smântână	70
2.	Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână	71
4.8.	TERCIURI	72
4.8.1.	Pregătirea ingredientelor pentru prepararea terciurilor	73
4.8.2.	Reguli de preparare a terciurilor	73
4.8.3.	Sortimentul terciurilor	74
Număr rețetă		
1.	Terci din hrișcă cu lapte	74

2.	Terci din crupe de mei cu lapte	75
3.	Terci din orez cu lapte	76
4.	Terci din crupe de griș cu lapte	76
5.	Terci din crupe de orz cu lapte	77
6.	Terci din crupe de grâu cu lapte	78
7.	Terci din fulgi de ovăz cu lapte	79
4.9.	PREPARATE DIN BRÂNZĂ ȘI OU	80
4.9.1.	Reguli de preparare a budincilor	80
4.9.2.	Sortimentul preparatelor din brânză și ou	80
Număr rețetă		
1.	Budincă din brânză de vaci	80
2.	Șarlotă din brânză de vaci și mere	81
3.	Papanași din brânză de vaci cu stafide	82
4.	Omletă naturală	83
5.	Ou fiert de găină, categoria «Extra»	83
4.10.	PREPARATE DE BAZĂ	84
4.10.1.	Sortimentul preparatelor de bază din carne	84
Număr rețetă	■ Din carne de porcină	
1.	Pârjoală din carne de porcină	84
2.	Pilaf cu carne de porcină	85
3.	Chifteluțe din carne de porcină	86
	Din carne de pui	
4.	Carne de pui cu varză înăbușită	87
5.	Gulaș din fileu de pui	88
6.	Pârjoală din fileu de pui	89
7.	Pilaf din carne de pui	90
	■ Din carne de curcan	
8.	Pilaf cu carne de curcan și legume	90
9.	Carne de curcan cu varză înăbușită	91
	■ Din pește	
10.	File de pește copt cu legume	92
11.	Perișoare din file de pește	93
12.	Pârjoală din file de pește	94
4.11.	GARNITURI	95
Număr rețetă	■ Din cartofi și legume	
1.	Cartofi înăbușiți cu legume	95
2.	Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume	96
3.	Piure de cartofi	97
4.	Legume înăbușite	98
5.	Păstăi de fasole înăbușite cu ceapă	99
6.	Tocană din legume	99
7.	Sfeclă înăbușită	100
8.	Piure de linte	101
	■ Din crupe și paste făinoase	
9.	Pilaf de orez cu legume	102
10.	Mămăligă cu unt	102
11.	Paste făinoase fierte cu unt	103

12.	Couscous cu unt	104
4.12.	SOSURI	105
1.	Sos alb de bază	105
2.	Sos de lapte	105
3.	Sos de smântână cu piure de roșii	106
4.13.	BĂUTURI	107
Număr rețetă		
1.	Lapte fiert	107
2.	Lapte fiert cu cacao	107
3.	Ceai cu zahăr și lămâie	108
4.	Iaurt natural	109
5.	Chefir	110
6.	Compot din fructe uscate	110
7.	Compot din gutuie proaspete	111
8.	Compot din mere proaspete	111
9.	Băutură de măceșe	112
10.	Băutură de lămâie	113
4.14.	COPTURI ȘI PREPARATE DULCI	114
1.	Coptură cu miez de nuci	114
2.	Coptură cu stafide	115
3.	Mere coapte	116
5.	PREPARATE CULINARE RECOMANDATE	116
5.1.	SALATE	116
Număr rețetă		
1.	Salată de couscous cu legume proaspete	116
2.	Salată Fantezie	117
3.	Salată Gingășie	118
4.	Salată cu sfeclă roșie, ou fiert și miez de nuci	119
5.	Salată cu sfeclă roșie, portocală și semințe de susan	120
5.2	SUPE PASATE	121
1.	Supă pasată de broccoli și pui	121
2.	Supă pasată de conopidă și pui	122
3.	Supă pasată de dovleac	123
4.	Supă pasată de linte	124
5.	Supă pasată de spanac cu carne de pui	125
5.3	PREPARATE DE BAZĂ	125
1.	Ariceii din orez cu carne de bovină	125
2.	Budincă din conopidă cu pui	126
3.	Musaca din legume cu pui	127
4.	Pui Stroganoff cu couscous	128
5.	Ratatouille cu carne de pui și legume (tocană de legume)	129
ANEXE		
Anexa 1.	Forme de tăiere a legumelor	131
Anexa 2.	Forme de modelare a unor articole culinare	132
Anexa 3.	Partea necomestibilă a unor produse alimentare	132

Anexa 4.	Tabel de înlocuire a unor produse alimentare	133
Anexa 5.	Volumul unei porții pentru copii de diferite vârste	134
Anexa 6.	Produsele alimentare interzise pentru alimentația copiilor	134
Anexa 7.	Compatibilitatea unor produse alimentare	136
Anexa 8.	Prelucrarea preliminară a crupelor	137
Anexa 9.	Cantitatea de crupă și lichid pentru prepararea terciurilor	137
Anexa 10.	Registru de predare primire a produselor alimentare	138
Anexa 11.	Act de constatare a încălcărilor	139
Anexa 12.	Registru privind efectuarea procedurilor de dezinsecție, dezinfecție, deratizare	140
Anexa 13.	Model de Registrul de triaj al produselor culinare finite	140
Anexa 14.	Model de completare a registrului de triaj al produselor ușor alterabile	141
Anexa 15.	Model de completare a registrului de evidență a regimului de temperatură în utilajul frigorific	141

ABREVIERI

AAP - Agenția de Achiziții Publice

ANSP - Agenția Națională de Sănătate Publică

CSP - Centrul de Sănătate publică

Gr. - grăsime

HG - Hotărârea Guvernului

IET - instituție de educație timpurie

LMA - limită mximal admisibilă

MO - monitorul oficial

MS - Ministerul Sănătății

MSMPS - Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale

OMS - Organizația Mondială a Sănătății

T - temperatură

UAP - unitate de alimentație publică

V.E. - valoare energetică

Cuvânt introductiv

Ghidul metodologic culinar a fost elaborat la solicitarea Direcției generale educație, tineret și sport din municipiul Chișinău și este rezultatul conlucrării următoarelor colective și persoane:

- Centru de Consultanță și Dezvoltare Profesională în Comerț și Alimentație Publică din componența Școlii de Formare Continuă a Academiei de Studii Economice a Moldovei: Olga Tabunșcic, director, doctor în științe economice, conferențiar universitar;
- Direcția generală educație, tineret și sport din municipiul Chișinău - Coralia Babenco, specialist principal;
- Agenția Națională pentru Siguranța Alimentului - Sergiu Sîrghi - șef Direcția Unități de Comerț, Alimentație Publică și Protecția Consumatorului;

Agenția Națională pentru Sănătate Publică - Tatiana Dănilă – medic specialist, secția Sănătatea nutrițională și a copiilor.

La elaborarea Ghidului metodologic culinar au fost utilizate următoarele documente normative:

- Instrucțiune privind organizarea alimentației copiilor și elevilor în instituțiile de învățământ general, adoptată prin H.G. nr. 722 din 18.07.2018, publicată în MO nr. 309-320 din 17 august 2018, pag. 244-254;
- Recomandări pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova, aprobate prin Ordinul MS nr. 638 din 12.08.2016 cu completările și modificările ulterioare (ordinul nr. OMSMPS 910/2020);
- HG nr. 1209 din 08.11.2007 Cu privire la prestarea serviciilor de alimentație publică;
- Legea nr.10 din 03.02.2009 privind supravegherea de Stat a sănătății publice;
- Legea nr. 306 din 30.11.2018 privind siguranța alimentelor;
- Legea nr.279 din 15.12.2017 privind informarea consumatorului cu privire la produsele alimentare;
- Legea nr. 296 din 21.12.2017 privind cerințele generale de igienă ale produselor alimentare;
- Legea nr. 221 din 19.10.2007 privind activitatea sanitar-veterinară;
- Regulamentul sanitar pentru instituțiile de educație timpurie, aprobat prin HG nr. 1211 din 04.11.2016;
- Rețetar de preparate și articole culinare pentru unitățile de alimentație publică, Editura Arii, Kiev, 2013;
- Rețetar de preparate culinare moldovenești.

Utilizarea Ghidului metodologic culinar v-a facilita implementarea principiilor privind organizarea alimentației sănătoase pentru copiii de vârstă preșcolară și v-a fi util pentru toate persoanele responsabile de organizarea alimentației în IET din municipiul Chișinău.

I. CARACTERISTICA GHIDULUI METODOLOGIC CULINAR PRIVIND ALIMENTAȚIA COPIILOR DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Ghidul metodologic culinar reprezintă un document tehnologic la elaborarea căruia s-a ținut cont de cerințele către organizarea alimentației copiilor din IET, care sunt descrise în mai multe documentele normative. Prezentul Ghid reflectă toate aspectele legate de organizarea științifică a alimentației copiilor în IET. În Ghid sunt expuse principiile fiziologice ale alimentației copiilor de vârstă preșcolară, importanța fiziologică a nutrienților din alimente pentru organismul copilului, se descriu cerințele către organizarea proceselor tehnologice în blocul alimentar din instituțiile de învățământ preșcolar, cerințele către calitatea materiilor prime utilizate în alimentația copiilor, se caracterizează metodele de tratare culinară mecanică și termică, utilizate la pregătirea preparatelor culinare pentru copii, zcăzămintele și sporurile la tratarea termică. Sunt expuse cerințele generale de prelucrare preliminară a unor materii prime - legume, fructe, crupe, ouă și cerințe de bază către metodele de tratare termică, admise în pregătirea preparatelor culinare pentru copiii de vârstă preșcolară - fierbere, sotare, înăbușire, coacere. Sunt prezentate normativele de pierderi mecanice rezultate la prelucrarea legumelor și norma de crupă și apă necesare pentru obținerea terciurilor de diverite consistențe.

Ghidul este adresat tuturor managerilor de IET, lucrătorilor din blocurile alimentare, personalului medical din aceste instituții, educatorilor dar și părinților. Poate fi utilizat de instituțiile de învățământ din țară care pregătesc specialiști în domeniul alimentației copiilor din grădinițe.

II. ALIMENTAȚIA RAȚIONALĂ A COPIILOR

Alimentația copiilor, în primii ani de viață, este foarte importantă, deoarece are un rol decisiv în formarea sănătății și dezvoltarea intelectuală a acestora. Alimentația echilibrată în perioada copilăriei previne sau întârzie apariția la vârsta de adult a unor boli ale societății contemporane, precum sunt bolile coronariene, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat de tip II, unele forme de cancer, etc. O alimentație corectă contribuie la prevenirea apariției și dezvoltării tulburărilor de nutriție precum deficiența de fier și anemia, deficiența de vitamina D și rahitismul, tulburările tranzitului intestinal, malnutriția, cariile dentare ș.a.

Creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului este influențată de factori ereditari și de factori de mediu. Alimentația rațională posedă un rol decisiv, în privința influenței factorilor de mediu, asigurând o bună stare de sănătate și contribuind la formarea unor deprinderi alimentare corecte pentru tot restul vieții.

În acest context, în IET este mediul important pentru promovarea alimentației sănătoase, dat fiind faptul că permite vizarea unei comunități mai largi, prin impactul pe care îl are asupra părinților, familiei și societății.

Alimentația echilibrată și activitatea fizică sunt principalii factori care influențează starea de sănătate și dezvoltarea copiilor. Organismul copilului necesită zilnic proteine, lipide, glucide, vitamine, săruri minerale și apă în anumite cantități. Atât deficitul, cât și surplusul

acestor nutrimente influențează negativ starea de sănătate a copiilor și contribuie la apariția bolilor netransmisibile, precum și la diminuarea capacităților de dezvoltare intelectuală.

O alimentație corectă asigură o dezvoltare normală și armonioasă a organismului în creștere, sănătatea și rezistența la factorii nocivi ai mediului, o înaltă capacitate intelectuală și fizică. Sănătatea bazată pe principii științifice trebuie să înceapă din primele clipe și să dureze toată viața.

2. 1. Importanța fiziologică a nutrienților din alimente pentru organism

Pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă copilul are nevoie de substanțe nutritive în anumite cantități. Nevoile nutriționale ale copiilor diferă în funcție de vârstă. Aportul alimentar este adecvat dacă asigură o creștere staturală și ponderală normală, evidențiată prin compararea parametrilor creșterii cu curbele standard. Necesitățile nutriționale ale copilului pot fi asigurate prin:

- alimentație diversificată, adică consumul pe parcursul unei zile a alimentelor din toate grupele și subgrupele alimentare;
- asigurarea unei proporționalități corecte între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr; consumul moderat al unor produse alimentare, alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate (unt, carne grasă) și de zahăr adăugat.

2. 1. 1. Cantitatea zilnică recomandată de macro și micronutrienți

Cantitatea de macronutrienți, micronutrienți și valoarea calorică zilnică depinde de vârsta copilului și este specificată în: *Ordinul nr. 638 din 12.08.2016 „Cu privire la implementarea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova”*.

În conformitate cu aceste documente, normele recomandabile de substanțe nutritive necesare pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului sunt cele prezentate în tabelele 1 - 3.

Tabelul 1

Cantitatea de macronutrienți și valoarea calorică zilnică

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

Notă: Cantitatea totală de grăsimi de origine animală constituie pentru copiii cu vârsta de 1 - 10 ani 75% din valoarea calorică. Cota valorii calorice a proteinelor, lipidelor și glucidelor din valoarea calorică a rației zilnice trebuie să constituie, respectiv 15; 30; 55%.

Tabelul 2

Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale

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

Tabelul 3

Cantitatea zilnică necesară de vitamine

Vârstă, ani	Sex	Vitamine, mg, mkg.							
		C, mg	A, mkg retinol echivalent	D, mkg	B ₁ , mg	B ₂ , mg	B ₆ , mg	Niacină, mg	B ₁₂ , mkg.
1-3	M, F	20	450	10	0,8	0,9	0,9	10	1,0
4-6	M, F	30	500	2,5	0,9	1,0	1,3	11	1,5

2. 1. 2. Repartizarea aportului energetic pe mese

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 conform tabelului nr.4.

Tabelul nr. 4

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

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

2. 1. 3. Produse alimentare recomandate

Pentru dezvoltarea și funcționarea normală a organismului, în alimentația copiilor zilnic trebuie să fie incluse alimente care asigură substanțele nutritive esențiale necesare creșterii și dezvoltării acestora. Acești nutrienți, reprezentați de macro- și micronutrienți se găsesc în următoarele produse alimentare: pâine, cereale, orez, cartofi și paste; legume și fructe; lapte și derivate; carne, pește; ouă.

Pâinea, cerealele, orezul și pastele integrale conțin cantități mari de glucide nedigerabile (celuloză, hemiceluloză) prezente în coajă, vitamine din grupul B și E precum și substanțe minerale. Deaceia se recomandă folosirea pâinii integrale sau a celei multicereale, 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 de consumat legume și fructe proaspete.

Carnea, peștele și derivatele acestora fac parte dintr-o grupă de alimente de importanță majoră în alimentația copiilor. Aceste produse alimentare conțin proteine de calitate superioară, vitamine (în deosebi 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.

Laptele 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 (cu excepția celor cu adaos de grăsimi vegetale) reprezintă cea mai bună sursă alimentară de calciu, conțin proteine de calitate superioară care au în compoziție toți aminoacizii esențiali, precum și vitamine hidrosolubile din complexul B (în special riboflavina) și vitamine liposolubile (D și A). Se recomandă un consum de lapte și produse 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.

Lista produselor alimentare interzise în alimentația copiilor de vârstă preșcolară se prezintă în Anexa 6.

2.2. Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare

Cantitatea medie de produse alimentare recomandate pentru alimentația preșcolarilor cu vârsta cuprinsă între 3-7 ani pentru o zi se prezintă în tabelul 5.

Tabelul nr. 5

Cantitatea medie de alimente zilnice recomandate pentru alimentația preșcolarilor cu vârsta cuprinsă între 3 – 7 ani pentru o zi întreagă (masă 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 și acid folic	50	60	70
1.2. Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	20	26	37

1.3. Făină integrală fortificată cu Fe și 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. Zahăr sau miere*	12	15	15
7. Sare iodată	1,4	1,6	2

Sursa: Ordinul MSMPS nr.910 intrat în vigoare la 29.01.2021

* mierea se consumă în dependență de toleranță individuală a copilului

2.2.1. Cerințe către produsele alimentare destinate copiilor¹

În IET, produsele alimentare se consumă sub diferite forme: proaspete, congelate, conservate, tratate termic, deshidratate, etc. Toate aceste forme de consum prezintă atât avantaje, cât și 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.

Procedee de prelucrare culinară a laptelui și derivatelor din lapte

Laptele reprezintă un mediu favorabil pentru dezvoltarea microorganismelor patogene, de aceea în timpul tratării culinare trebuie respectate anumite norme sanitare către prelucrarea

¹ Ordinul MS RM nr.638 Cu privire la implințirea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din republica Moldova

laptelui. Astfel, în IET nu este indicat consumul laptelui de vacă proaspăt, neprelucrat termic, chiar în condițiile în care vaca aparține 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, anume:

- 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 pereții vasului;
- inactivarea unor fermenți, făcând astfel laptele mai puțin digerabil;
- formarea „caimacului” prin coagularea albuminei, care se combină cu grăsimile din lapte și scade valoarea nutritivă a acestuia.

R
E
S
P
E
C
T
Ă

Pentru minimalizarea acestor inconveniente ale prelucrării termice, se recomandă încălzirea treptată a laptelui într-un vas cu pereți 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.

Procedee de prelucrare culinară a cărnii

Carnea și preparatele din carne sunt consumate în general sub formă fiartă sau coaptă. Temperatura ridicată distruge unele bacterii și/sau paraziți care ar putea fi prezenți în carne, modifică albuminele pregătindu-le pentru digestie și topește o parte din grăsimi.

Modalitățile principale de prelucrare termică a cărnii utilizate în prelucrarea alimentelor pentru copii sunt: fierbere, sotare, fierbere la aburi, înăbușire, coacere.

1. Fierberea cărnii se poate realiza, practic, în următoarele moduri:

- introducerea cărnii în apă rece cu mărirea treptată a temperaturii, până la atingerea temperaturii de fierbere;
- introducerea cărnii în apă clocotită.

În primul caz se realizează, încă din primele momente și până la temperatura de coagulare a proteinelor (de cca. 65°C), o trecere a substanțelor solubile în mediul de fierbere. Astfel, în apă trec sărurile minerale (Na, K, Cl, fosfați) și proteinele solubile, alături de substanțele extractive azotate neprotetice, formând bulionul de carne.

În cazul introducerii cărnii direct în apa clocotită, se realizează o coagulare rapidă a proteinelor de la suprafața acesteia, cu formarea unui strat relativ impermeabil pentru ieșirea diverselor substanțe extractive din aliment. Acestea se vor păstra în interiorul bucății de carne.

Din aceste considerente această metodă de tratare termică este recomandată în IET.

2. Fierberea înăbușită (sotarea) - presupune fierberea cărnii în cantitate mică de apă. Carnea se acoperă cu 1/3 apă, vasul se acoperă cu capac și se aduce la fierbere. La sotare partea superioară a produsului se supune acțiunii vaporilor, care în interacțiune cu produsul condensează, eliminând căldură.

3. Fierberea la aburi - pentru această metodă de tratament termic se utilizează suporturi

perforate, care se introduc în cazane sau dulapuri destinate fierberii în vapori. Difuzia substanțelor solubile în acest caz este mai redusă decât la fierberea propriu-zisă, deoarece substanțele solubile pot trece numai în condensat, care se formează la suprafața produselor, astfel în produs se păstrează mai bine proteinele și vitaminele hidrosolubile.

Caracteristica generală a metodelor de tratare termică, admise în pregătirea preparatelor culinare pentru copiii de vârstă preșcolară, este descrisă în capitolul II, p.2.3.3 a prezentului Ghid.

Procedee de prelucrare culinară a peștelui

Carnea de pește este un aliment mai ușor de digerat, comparativ cu carnea de vită sau de pasăre, dar are un conținut ceva mai redus de proteine. Peștele se consumă fiert sau copt.

a. Cel mai simplu și mai dietetic mod de preparare a peștelui este rasolul, adică peștele fiert în apă adusă la fierbere, la care se adaugă condimente naturale, lămâie etc.

b. Peștele copt este mai ușor de digerat datorită coagulării albuminelor prin căldură uscată.

Procedee de prelucrare culinară a ouălor

Oul este un aliment cu valoare nutritivă înaltă și ușor de digerat, cu condiția să fie proaspăt și preparat corespunzător. Tratamentele termice la care sunt supuse ouăle sunt: fierbere sau coacere. Fierberea este cea mai simplă și mai indicată metodă de preparare. Oul, în special gălbenușul, favorizează digestia glucidelor și a proteinelor. De aceea, este indicată asocierea gălbenușului de ou cu făinoasele, cu carnea și cu laptele.

Ouăle, înainte de a fi folosite la pregătirea preparatelor culinare și în consum, se verifică cu ajutorul ovoscopului, apoi se prelucrează în felul următor:

- 1) în prima chiuvetă are loc înmuierea ouălor în apă caldă timp de 5-10 min. pentru a facilita înlăturarea impurităților mecanice;
- 2) în chiuveta a doua ouăle se prelucrează într-o soluție cu concentrația de 0,5% de sodă calcinată la temperatura de 40-45° C, timp de 5-10 min.;
- 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) în chiuveta a patra ouăle se clătesc în apă curgătoare, timp de 5 min.

Procedee de prelucrare culinară a legumelor

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

- aport crescut de vitamine, elemente minerale și monozoharide (în special fructoza și glucoza), care lipsesc din alimentele de origine animală sau sunt distruse în timpul prelucrării termice a acestora;
- oferă diversificarea alimentației zilnice și caracteristici organoleptice plăcute prin culoare, aspect, gust, miros, consistență etc;
- digestie ușoară prin prezența în cantitate mare a apei și a glucidelor cu moleculă mică;
- prezența celulozei și hemicelulozei (glucide nedigerabile sau fibre) contribuie la formarea bolului fecal și la un tranzit intestinal normal;

- prezența pectinei absoarbe apa, formând o masă gelatinoasă cu rol absorbtiv și dezinfectant pentru tractul intestinal;
 - prezența substanțelor 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.
- Prelucrarea termică a legumelor se face prin fierbere în apă, înăbușire în abur sau prin coacere.

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

**R
E
S
P
E
C
T
Ă**

- pentru menținerea aspectului și gustului specific și pentru evitarea pierderii unor cantități mari de vitamină C, timpul de fierbere trebuie să fie cât mai scurt posibil;

• cantitatea de apă, folosită la fierbere, este variabilă în funcție de tipul legumelor și 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 și reduce pierderea de vitamine. Este recomandat ca apa de fierbere a legumelor să fie folosită la prepararea supelor sau a sosurilor, deoarece conține cantități importante de vitamină C, complexul de vitamine B și fier;

• tăierea legumelor înainte de a fi fierte trebuie să se facă în bucăți cât mai mari, deoarece fragmentarea lor în bucăți mici duce la creșterea suprafeței de expunere la apă și favorizează dizolvarea vitaminelor și sărurilor minerale. De aceea, cartoful este bine să se fiarbă în coajă (bineînțeles după ce a fost spălat în prealabil) și 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 (roșiile, ardeii roșii și galbeni, morcovul etc.) își păstrează culoarea dacă vasul este acoperit în timpul fierberii.

Procedee de prelucrare culinară a fructelor

Cea mai bună formă de consum a fructelor este în stare proaspătă, cu condiția să fie bine coapte, spălate și 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 și miez, în stratul imediat subiacent cojii.

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

Fructele fierte în apă sub formă de compot sunt mai ușor de digerat decât în stare crudă, deoarece căldura înmoaie celuloza. Dezavantajele majore sunt reprezentate de

pierderea unei părți de vitamine și elemente minerale, precum și în adaosul suplimentar de zahăr care crește considerabil încărcătura calorică a produsului.

Fructele coapte în cuptor au avantajul că păstrează o mai mare cantitate din vitamine și minerale în comparație 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 industrial (fără fum) sunt foarte bune după ce au fost spălate în prealabil și hidratate o zi în apă – se pot servi în sezonul rece la chindii, în cănuță, cu tot cu apă – compot natural, dar fără zahăr!

Stafide (nesulfitate) – spălate, servite cu semințe, nuci (prelucrate în prealabil).

Procedee de tratare culinară a leguminoaselor

Fasolea, mazărea, linte, năutul sunt alimente valoroase grație conținutului în **proteine de origine vegetală** (18-22%), a **fibrelor** (5-8%), a **vitaminelor din grupul B, fier, potasiu și magneziu** și nu trebuie excluse din alimentația copiilor sub nici un motiv.

DE CE COPII TREBUI E SĂ CONSU ME LEGUMI NOASE

- reprezintă o **sursă de energie**, conferă **80-100 calorii/100grame**, majoritatea provenind din proteine și restul din carbohidrați (amidon);
- sunt bogate în **antioxidanți**, compuși ce luptă împotriva radicalilor liberi și ajută funcțiile celulare;
- reprezintă o **sursă de fibre solubile**, substanțe ce au proprietatea de a absorbi apa la nivelul intestinului și de a forma un gel, lucru ce ajută la reglarea tranzitului celor mici (în special cei care au probleme cu constipația);
- conțin o **cantitate mică de grăsimi**, astfel că sunt recomandate și copiilor cu probleme de greutate;
- **proteinele** conținute de leguminoase sunt de origine vegetală și au o valoare biologică mai mică decât cele din carne, ouă și lactate, din cauza că nu conțin toți aminoacizii esențiali; au un **deficit de metionină și cisteină, exces de lizină**, lucru ce impune **asocierea lor cu cereale sau legume** pentru acoperirea întregului spectru de aminoacizi și implicit, formare de proteine.

Pregătirea preliminară

Boabele de leguminoase se aleg de impurități, se spală se hidratează câteva ore în apă rece.

Tratarea termică

După ce boabele de leguminoase au fost hidratate, se schimbă apa, se dau în clocot, se aruncă prima apă, se adaugă apă clocotită și se fierb până la gătire.

Utilizarea în alimentația copiilor

- a. fierte, asezonate cu puțină sare, mirodenii, verdeață, ulei nerafinat.
 - b. fierte cu adaos de legume. Pentru ce se fierb, iar spre final se adaugă legume de sezon, pregătite termic separat prin sotare (ceapă, morcov, ardei, tomate, rădăcină de țelină, de pătrunjel). La servire se presoară cu verdeață și se dreg cu ulei vegetal nerafinat.
 - c. fierte, se adaugă la supe, borșuri.
 - d. supe - pasate – fierte cu diverse legume, apoi pasate. Se servesc cu verdeață, ulei.
- Mazărea verde în sezon, precum și cea congelată poate fi utilizată la prepararea supelor sau se

poate fierbe la aburi împreună cu legume, ca: morcov, cartof, apoi se azonează cu puțină sare, mirodenii, ulei nerafinat.

Procedee de prelucrare culinară a 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 alimentația copiilor. De obicei sunt consumate după prelucrarea termică, care contribuie la *înmuierea și ruperea pereților celulozici; îmbunătățirea gustului; modificarea amidonului.*

Se pot consuma în formă de terci semi-lichid sau granulos sau ca adaosuri la alte preparate culinare (supe, sarmale, ardei umpluți etc.)

- a. **Terciuri.** Cerealele întregi sau crupele de cereale integrale se spală și se introduc în apa adusă la fierbere, cu adaos mic de sare conform normelor în vigoare. Pe parcurs se adaugă mirodenii uscate în diferite combinații: frunză de dafin, cimbru, busuioc, oregano, magheran. Uleiul nerafinat/ untul se adaugă după ce terciul a încetat să fiarbă și se amestecă. Pot fi servite și cu legume.
- b. **Adaos la supe:** preveniv prelucrate conform cerințelor (Anexa 8), se pot adăuga în supe de legume cu crupe de mei sau orez, rasolnic cu crupe de orz etc.
- c. **porumbul de sezon** poate fi folosit întreg: fiert în apă sau la aburi.

Procedee de prelucrare culinară a nucilor și semințelor

**DE CE ÎN
ALIMENTA
ȚIA
COPIILOR
TREBUIE
UTILIZATE
NUCI ȘI
SEMINȚE**

1. nucile constituie o importantă sursă de nutrimente, reprezentând o **sursa de energie**, dar și un aliment apreciat în special în perioada toamnă-iarnă (când fructele și legumele de sezon sunt disponibile în cantități mai reduse);
2. nucile dispun de un **conținut ridicat de ulei** (dar și vitamine și aminoacizi) și pot fi consumate crude sau incluse în preparate culinare;
3. datorită **valorii energetice ridicate** ajută la crearea sațietății.
4. din punct de vedere al proprietăților nutritive, nucile conțin **acizii grași esențiali**, precum și **vitaminele E și B₂, proteine, folat, fibre și minerale esențiale** (magneziu, fosfor, potasiu, cupru și seleniu).
5. **semințele de in** au o valoare nutrițională mare, fiind aport de fibre solubile și insolubile, vitamine și minerale, inclusiv vitamine din grupul B, magneziu și mangan, antioxidanți puternici, cum ar fi lignanii, acizi grași Omega 3, acid alfa-linolenic. Introduse în alimentația **copiilor** contribuie la: *îmbunătățirea funcției digestive etc.*

Utilizarea nucilor și semințelor în alimentația copiilor

- a. se pot servi separat, după ce au fost spălate și hidratate câteva ore;
- b. se pot servi în amestec cu fructe uscate (stafide, prune, mere, pere, curmale, caise etc.).
- c. se pot adăuga la salate de fructe sau de legume.
- d. semințele de in, măcinate sau întregi, hidratate câteva ore se pot adăuga la terciuri din cereale integrale

Procedee de prelucrare culinară a verdețurilor și mirodeniilor

Verdețurile [pătrunjel, mărar, măcriș, spanac, salată, țelină (tulpini, frunze), rucola, ceapă verde, basilic etc.] sunt o sursă foarte importantă de fier, vitamina C, potasiu, magneziu, calciu, antioxidanți. Cele mai valoroase sunt legumele cu frunze verzi, precum broccoli, varza kale și spanacul.

Importanța în alimentație

Pe lângă miros și gust mirodeniile mai au și alte avantaje:

- ✚ *stimulează digestia (busuioc, anason, fenicul, chimen, chives, turmeric, curry);*
- ✚ *posedă efect anti-inflamator și echilibrează tensiunea arterială (chives).*

Pregătirea preliminară și utilizarea culinară

Legumele vărzoase se spală în apă curgătoare, se țin 20 de minute în apă cu bicarbonat de sodiu, se clătesc și se servesc ca atare; împreună cu alte legume sau tocate și adăugate în supe, salate, preparate de bază.

Rolul lichidelor în alimentația copiilor

Copiii trebuie să bea în primul rând, atunci când le este sete, apă și nici de cum băuturi îndulcite cu zahăr.

- ✓ Apa este deosebit de importantă pentru copii, deoarece organismul în creștere are mai mare nevoie de hidratare în raport cu greutatea corporală.
- ✓ Apa ajută la digestia alimentelor, energizează și susține activitatea metabolismului și ajută la eliminarea toxinelor din corp.

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 trebuie să aibă acces la apă potabilă îmbuteliată sau filtrată în grupe. Educatorii încurajează copiii să bea apă pe parcursul zilei.

În alimentația copiilor trebuie să se utilizeze:

băuturi nutritive fără adaos de zahăr rafinat;

ceai din plante – cu adaos de lămâie;

limonadă – apă, lămâie, opțional mentă;

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

Pentru prepararea sucurilor se folosesc fructe, pomușoare coapte, spălate, fără coaja, semințe și codițe după caz.

Procedee de tratare culinară și utilizare a produselor congelate

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

- ✚ Legumele congelate nu trebuie dezghețate înainte de a fi adăugate în supe sau folosite la prepararea mâncărilor din legume.
- ✚ Fructele și pomușoarele congelate, utilizate la prepararea compoturilor nu se decongelează înainte de a fi introduse în apa adusă la fierbere.

Rolul grăsimilor în alimentația copiilor

Grăsimile reprezintă unul din nutrienții esențiali ai celulelor nervoase, astfel încât funcția cognitivă a copilului poate avea de suferit dacă aportul de lipide este restricționat. Salturile de creștere din copilărie necesită un aport optim de grăsimi. Acizii grași esențiali, prezenți în uleiurile vegetale, nu pot fi sintetizați de către organism, motiv pentru care alimentația reprezintă sursa esențială.

Uleiurile vegetale reprezintă un element important în alimentația copiilor, fiind un furnizor de acizi grași esențiali sau acizii grași omega 3 și omega 6, cu rol foarte important în organism: participă la alcătuirea țesuturilor, asigură necesarul energetic, sunt vectorul de utilizare a vitaminelor liposolubile: vitaminele E, K și D. Uleiurile obținute prin presare sunt mai bogate în vitamine, în arome, componente naturale. La prepararea salatelor sunt indicate folosirea uleiurilor nerafinate de floarea soarelui, din germeni de porumb, de nucă, de semințe de struguri, de măsline.

2.3. Caracteristica metodelor de tratare culinară

Variatatea de materii prime și produse alimentare, utilizate în alimentația copiilor, precum și sortimentul variat de preparate culinare din componența meniurilor model, presupune utilizarea mai multor procedee de tratare culinară. Prelucrarea primară a materiilor prime alimentare se realizează în scopul pregătirii lor pentru o operație de proces.

În blocurile alimentare din IET, pentru a transforma materiile prime în preparate culinare finite, se recomandă de utilizat următoarele metode de tratare culinară:

- *mecanice* - sortare, cernere, calibrare (dimensionare), mărunțire, tăiere, pisare, dozare, formare, spumare etc.;
- *hidromecanice* - spălare, înmuiere, strecoreare;
- *termice* - încălzire, răcire.

2.3.1. Caracteristica metodelor mecanice

■ **Sortarea** - se efectuează în funcție de mărime sau destinație culinară. În rezultat se înlătură exemplarele de calitate necorespunzătoare și impuritățile mecanice. Sortarea poate fi efectuată:

- *după mărime*, de obicei se sortează cartofii și legumele rădăcinoase. Acest lucru poate reduce semnificativ cantitatea de deșeuri la prelucrarea mecanică ulterioară.
- *după destinația culinară*, de exemplu: în timpul sortării legumelor, se selectează exemplarele întregi și tari - pentru utilizarea lor la prepararea salatelor, cele moi - pentru utilizare la prepararea sosurilor și supelor.

■ **Cernerea** - această metodă presupune divizarea fracționată a materiilor prime alimentare pulverulente: mai întâi se înlătură impuritățile de dimensiuni mai mari, apoi – cele mai mici. În acest scop se folosesc site cu găuri de diferite dimensiuni. Se pot utiliza site manuale, precum și site care se asamblează la roboți mecanici. Se cern următoarele produse: făina, sarea, zahărul, unele sortimente de crupe etc.

■ **Amestecarea** - pentru producerea mai multor preparate și articole culinare este necesar să se unească mai multe ingrediente, care fiind amestecate formează o compoziție uniformă. De exemplu, amestecând carnea tocată, pâinea aspră înmuiată în lapte sau apă, piperul pisat, sarea se obține tocătura de carne.

Pentru amestecare se utilizează mașini speciale — mixere, mașini de frământat aluat etc. Cantități mici de produse se amestecă manual, utilizând palete, linguri mari, blender etc. De intensitatea amestecării, în mare măsură, depinde calitatea produselor finite.

■ **Curățarea** - scopul acestei metode este de a elimina părțile necomestibile sau deteriorate ale produselor, de ex. cojile, căsuța semințală din legume și fructe.

Se efectuează manual sau cu mașini speciale pentru curățarea cartofilor și legumelor rădăcinoase. Pentru curățarea manuală se utilizează cuțite, raclete, răzătoare de bucătărie și alte instrumente. Curățarea se face în funcție de tipul legumelor, astfel: rădăcinoasele — prin răzuire; bulboasele (ceapa, usturoiul) și vărzoasele (varza albă, varza roșie) — prin detașarea foilor externe; tuberculiferele — prin răzuire (cartofii noi) sau prin curățarea cojii (manual sau mecanic), avându-se în vedere să se îndepărteze un strat cât mai subțire, pentru a minimaliza pierderile vitaminelor, bogat reprezentate în părțile externe ale plantei; leguminoasele uscate (fasole, linte, năut) — prin alegerea corpurilor străini.

■ **Tăierea** se face în anumite moduri, în funcție de tipul legumei. Astfel, rădăcinoasele se taie cuburi, bare, felii, julien (pai); bulboasele se taie pătrățele sau în inele; legumele cu fruct (roșii, castraveți, vinete, ardei grași) se taie roșele, felii, sferturi sau se lasă întregi. Forma de tăiere pentru fiecare tip de legumă și fructe este indicată în fișa tehnologică a preparatelor culinare, incluse în Meniul model unic. Cele mai reprezentative forme de tăiere, recomandate în pregătirea bucatelor pentru copii sunt prezentate în Anexa 1.

■ **Formare (modelare)** - este utilizată în scopul de a oferi articolelor o anumită formă. Se utilizează pentru atribuirea formei de: pârjoală, bitoc, perișoare, chiftele, rulade, pateuri, biscuiți etc. Forme de modelare se prezintă în Anexa 2.

Acest proces este realizat manual sau cu ajutorul mașinilor de modelare a pârjoalelor, bitocurilor, mașini automate pentru pateuri etc.

■ **Dozare** - se efectuează după masă sau volum, în strictă conformitate cu fișele tehnologice, stabilite cu scopul de a obține produse culinare de calitate cu masă corespunzătoare cerințelor, expuse în fișa tehnologică.

Preparatele culinare, băuturile, articolele de cofetărie se livrează copiilor în cantități determinate - porții, masa sau volumul cărora poartă denumirea de **“gramaj**.

Dozarea se realizează manual, folosind echipamente de măsurare, cântare, precum și mașini și aparate speciale (dozatoare, etc.).

■ **Spumare (batere)** - constă în agitarea intensivă a unui sau mai multe produse, în scopul de a obține o masă aerată, spumoasă. Se utilizează la obținerea checurilor, pudingurilor, șarlotei etc.

Operațiunile de prelucrare mecanică înregistrează pierderi de materii prime, care creează diferență între masa brută a materiilor prime și masa netă, care intră în procesarea culinară. Cantitatea acestor pierderi este în funcție de natura și calitatea alimentului, precum și de tehnica folosită la prelucrare (partea necomestibilă a unor produse alimentare care se înlătură în procesul prelucrării culinare preliminare, față de masa brută, %, se prezintă în Anexa 3)

Cu cât mecanizarea este mai avansată, cu atât pierderile sunt mai mici.

În timpul prelucrării mecanice se constată nu numai pierderi de masă, ci și pierderi de substanțe nutritive. De aceea, la prelucrarea preliminară a materiilor prime trebuie respectate următoarele reguli:

RETINE!!!

- ✚ legumele se descojesc într-un strat cât mai subțire, deoarece sub coajă se găsesc cantități mari de vitamine, săruri minerale, și alți componenți importanți;
- ✚ prelucrarea materiilor prime trebuie să se facă cu puțin timp înainte de procesare, pentru a nu permite dezvoltarea unor reacții nedorite;
- ✚ produsele nu se țin în apă, deoarece unele substanțe solubile trec în apa de spălare;
- ✚ după operațiile de prelucrare primară, produsul nu se ține în contact cu aerul, deoarece se oxidează vitaminele.
- ✚ frunzele sănătoase din partea exterioară a legumelor (varză, salată căpățână, etc.), nu se îndepărtează, deoarece acestea conțin cantități mari de vitamina C, iar prin îndepărtarea lor se pierde circa 15% din aceasta.

2.3.2. Caracteristica metodelor hidromecanice

Impactul hidromecanic asupra produselor constă în:

- a. eliminarea de pe suprafața acestora a impurităților și reducerea conținutul microbian;
- b. înmuierea anumitor alimente, ca: boboase, cereale, cu scopul de a intensifica procesul de tratament termic;
- c. separarea amestecurilor compuse din particule cu masă specifică diferită.

Cele mai utilizate metode de tratare hidromecanică sunt:

■ Clătire și înmuiere (hidratare)

Se clătesc practic toate materiile prime utilizate la obținerea preparatelor culinare:

- spălarea cărnii cu apă caldă, permite reducerea contaminării microbiene a suprafeței cărnii cu 80-90%;
- spălarea legumelor permite eliminarea impurităților de pe suprafața acestora și prelungește durata de viață a mașinilor de curățat cartofi și rădăcinoase.

Rădăcinoasele și tuberculiferele sunt spălate în mașini de spălat mecanizate sau manual în cuve sub jet de apă. Eficiența spălării depinde de dispozitivele de spălare și viteza de mișcare a apei.

- **Flotația** - se utilizează pentru separarea amestecurilor de particule care au masă specifică diferită. Amestecul eterogen este imersat în lichid, în timp ce particulele

mai ușoare plutesc, cele mai grele – se lasă la fund. De exemplu, la spălarea crupelor, boboaselor, impuritățile ușoare plutesc, iar cerealele cad la fundul vasului.

■ **Spălarea** se face în apă rece curgătoare - pentru cartofi și rădăcinoase se face înainte și după curățare, iar pentru celelalte legume numai după curățire;

- legumele care se vor folosi fără a fi prelucrate termic (castraveți, ardei graș, roșii etc.) vor fi spălate bine sub jet de apă curgătoare, iar cele cu frunze (salate, spanac) se vor spăla frunză cu frunză sub jet de apă curgătoare.

2.3.3. Caracteristica metodelor termice

În cursul tratamentului termic se produc o serie de modificări fizico-chimice, care atribuie alimentelor proprietăți noi. Astfel, de cele mai multe ori, se produce o creștere a sapidității, concomitent cu creșterea gradului de salubritate prin distrugerea microorganismelor și inactivarea unor toxine microbiene. Totodată, tratamentul termic duce la inactivarea unor substanțe antinutritive conținute în alimentele în stare crudă. Se realizează de asemenea o creștere a digestibilității diferitelor produse, cu ameliorarea concomitentă a coeficientului de utilizare digestivă.

Dar, prelucrarea termică a alimentelor are și unele efecte nedorite, ca:

- a. pierderea unor factori nutritivi hidrosolubili, cum sunt: glucidele cu molecula mică, vitaminele hidrosolubile, elemente minerale prin trecerea lor în mediul de fierbere, mai ales dacă apa este în cantitate mare și nu se utilizează, sau dacă alimentele au fost fragmentate în bucăți mici. Spre exemplu, fasolea verde fiartă, fragmentată în bucăți mici, pierde 50— 60% din cantitatea de acid ascorbic, în timp ce dacă nu este fragmentată pierderea este numai de 20—25% din conținutul său în această vitamină. Pentru minimalizarea acestor pierderi, se recomandă de utilizat metoda de prelucrare termica, cum este, fierberea legumelor în vapori de apă sub presiune sau sotarea;
- b. distrugerea unor factori nutritivi sensibili la acțiunea temperaturii ridicate și a oxigenului, cum ar fi *vitaminele B₁, C, A, E* etc., sau a unor aminoacizi, în cazul formării unor complexe cu glucide reducătoare. Fierberea în vase acoperite ermetic, la *temperatura de maximum 100° C, un timp cât mai scurt*, dar și evitarea păstrării preparatelor culinare la marmite, reduc parțial aceste pierderi de factori nutritivi.

Conform cerințelor expuse în ordinul MS nr. 638 din 12.08.2016 în IET se admit următoarele metode de tratare termică a preparatelor culinare: fierbere, fierbere în aburi, fierbere înăbușită / sotare (în apă/în suc propriu), coacere.

Fierberea implică, pe lângă acțiunea temperaturii ridicate, și intervenția unor fenomene osmotice care stabilesc un echilibru nou între aliment și mediul de fierbere. Alimentele cu un conținut ridicat de apă vor suferi în cursul fierberii o reducere a volumului lor prin eliminarea parțială a acesteia. Alimentele cu un conținut redus de apă, din contra, vor îngloba prin fierbere o parte din lichidul mediului în care se găesc, mărindu-și volumul, uneori în mod considerabil (este cazul produselor cerealiere, care prin fierbere își măresc volumul de cca 3 - 4 ori). Trecerea substanțelor hidrosolubile din aliment în mediul de fierbere poate fi mai mare sau mai mică, în funcție de temperatura apei în momentul introducerii acestora. Introducerea în apă rece a alimentului determină o trecere a substanțelor hidrosolubile în mediul apos, în cursul creșterii treptate a temperaturii acestuia, spre deosebire de introducerea în apa clocotită, care realizează, prin temperatura ridicată, un strat mai puțin permeabil la suprafața alimentului, strat care va împiedica pierderea substanțelor hidrosolubile din interiorul lui.

➤ **Fierbere înăbușită sau sotare** - această metodă presupune fierberea produsului în cantitate mică de lichid sau în suc propriu, alimentul primește energia calorică pe ambele căi, apă și vaporii. Procedul dat se utilizează la tratarea termică a produselor cu conținut sporit de apă. Produsul se acoperă cu 1/3 lichid, vasul se închide bine și se aduce la fierbere. La fierberea înăbușită partea superioară a produsului se supune acțiunii vaporilor, care în interacțiune cu produsul condensează, eliminând căldură. Această metodă poate fi folosită pentru tratarea termică a produselor vegetale, cât și pentru cele animale și are avantajul scurtării timpului de prelucrare termică prin creșterea temperaturii și, concomitent, *minimalizarea pierderilor unor substanțe nutritive termosensibile de tipul vitaminelor hidrosolubile.*

➤ **Prelucrarea prin înăbușire** constă în fierberea lentă a produselor în grăsime și apă fierbinte într-un vas acoperit etanș.

➤ **Coacerea** se realizează prin expunerea alimentului în aerul cald al unui cuptor în funcțiune, la temperaturi de 160-250° C, în funcție de natura și masa produsului, dar și de caracteristicile tehnice ale utilajelor de coacere. Se utilizează pentru obținerea preparatelor culinare, ca: produse de panificație și patiserie; preparate de carne, pește, de brânză și ouă; fructe, legume coapte, etc. Finalitatea procesului de coacere se verifică prin măsurarea temperaturii în centrul produsului, care trebuie să atingă 95-98° C. La produsele coapte se formează o crustă de glucide caramelizate și proteine coagulate,

REȚINE

Cu cât mai mult lichid se folosește la fierbere cu atât mai mari sunt pierderile de substanțe nutritive.

Temperatura optimă de fierbere 100 - 102° C.

La temperaturi înalte se accelerează procesele de degradare a lipidelor.

Fierberea intensă influențează negativ calitatea preparatelor: produsele se deformează, se măresc pierderile de substanțe aromatice, vitamine și alți nutrienți etc.

Terciurile, pastele făinoase, sosurile trebuie fierte în intervalul de temperaturi 85 - 95° C. Aceste preparate pot fi finisate din contul energiei termice acumulate

care mențin în interior substanțele nutritive, iar compușii celulozici din legume se înmoaie sub acțiunea căldurii umede, astfel fiind mai ușor de digerat.

➤ **Blanșare (opărire)** este o metodă auxiliară de tratare termică, care presupune introducerea produsului pentru scurt timp în apa adusă la fierbere.

➤ **Călirea** - proces termic caracterizat prin încălzirea produsului cu sau fără grăsime la temperatura de 120 °C, cu scopul de a extrage substanțele aromatice și pigmentii din unele produse. Se călesc următoarele produse: ceapa, morcovii, rădăcinile albe, piureul de tomate, făina. Călirea se efectuează în grăsime, evitând formarea pojghiței rumene. În timpul călirii o parte de uleiuri eterice și pigmenți trec din produse în grăsime, astfel se păstrează mai bine și atribuie grăsimii culoare și aromă, caracteristici care influențează pozitiv proprietățile preparatelor culinare. La călirea făinei (cu sau fără grăsime), se distruge amidonul, proteinele pierd capacitatea de imbibitiție, în consecință, consistența sosurilor îngroșate cu făină călită (dextrinizată) nu este cleioasă.

➤ **Termostatare** - menținerea temperaturii preparatelor culinare la distribuție sau la locul de consum. Se utilizează marmite, distribuitoare de căldură și alte echipamente. Pentru transportul produselor culinare finisate în stare fierbinte, se utilizează termose și transport izotermic.

III. CERINȚE PRIVIND ORGANIZAREA ALIMENTAȚIEI COPIILOR

3.1. Livrarea produselor alimentare în instituțiile de învățământ preșcolar

În conformitate cu *Instrucțiunea privind organizarea alimentației copiilor și elevilor în instituțiile de învățământ general*, adoptată prin HG nr. 722 din 18 iulie 2018, la livrarea produselor alimentare agenții economici trebuie să respecte cerințele reglementărilor din domeniul alimentar și să confirme respectarea acestora în documentele de însoțire:

1. produsele alimentare se livrează în instituție în cantitățile solicitate conform cererii prealabile a magazinerului/șefului de producere. Agenții economici livrează instituției produse de calitate, în ambalajul producătorului, cu indicarea clară a termenului de valabilitate de la data producerii, îmbutelierii, fabricării.
2. produsul alimentar preambalat corespunde indicatorilor de calitate, inofensivitate și etichetare conform legislației sanitare și pentru siguranța alimentelor (Legea nr. 10- XVI privind supravegherea de stat a sănătății publice din 03.02.2009 și Legea nr.279/15.12.2017 privind informarea consumatorului cu privire la produsele alimentare).
3. Agenții economici livrează în instituții produse alimentare în conformitate cu caietul de sarcini, respectând cu exactitate aceleași denumiri în toate certificatele de însoțire.
4. Produsele alimentare sunt însoțite de acte ce confirmă proveniența și calitatea acestora:
 - a) pentru produsele de origine animală:
 - carne, ouă (materie primă destinată consumului uman) – certificat sanitar-veterinar (F2), certificate de calitate;
 - pește - certificat sanitar-veterinar de import, certificat de calitate, raport de încercări (conform) la depistarea paraziților;

- produse lactate, miere (produse prelucrate destinate consumului uman) – certificat de calitate.
- b) pentru produse de origine non-animală:
- legume, fructe, produse de băcănie, produse de panificație – certificat de calitate, raport de încercări.
- c) pentru alte tipuri de produse – certificate de calitate.
5. Informația de pe factura fiscală, certificate și etichete este identică cu lotul de produse livrat.
6. Copiile certificatelor, facturilor care însoțesc produsele alimentare în instituție sunt confirmate prin semnătură de persoana împuternicită a agentului economic.

3.1.2. Cerințe privind transportarea produselor alimentare

1. Transportarea produselor alimentare în instituțiile de învățământ general se organizează în condiții de asigurare a intangibilității cantității și prevenirii contaminării.
2. Agenții economici transportă și livrează produse în autovehicule specializate ce corespund normelor de igienă și temperatură, prevăzute la art.12 din Legea nr.296 din 21.12.2017 privind cerințele generale de igienă a produselor alimentare, având *autorizație sanitar-veterinară pentru mijlocul de transport* concret, eliberat de subdiviziunile teritoriale pentru siguranța alimentelor și echipament sanitar de protecție (art.20 alin. (3) din Legea nr.306 din 30.11.2018 privind siguranța alimentelor; art.12 din Legea nr.296 din 21.12.2017 privind cerințele generale de igienă a produselor alimentare).
3. Asigurarea instituției de învățământ cu produse alimentare se realizează cu ajutorul unui *mijloc de transport specializat*. Se permite utilizarea unui singur autovehicul pentru transportarea diferitelor grupe de produse alimentare dacă acesta întrunește, cumulativ, următoarele condiții:
 - a) între curse se face prelucrarea sanitaro-igienică a vehiculului cu utilizarea substanțelor de dezinfectare, cu înregistrarea proceselor date în caiete speciale;
 - b) caroseria vehiculului are compartimente separate pentru respectarea vecinătății produselor;
 - c) produsele alimentare se transportă în recipiente cu capace care se închid ermetic pentru separarea materiei prime de produsele alimentare finite; recipientele vor fi marcate cu indicarea produsului transportat.
4. Vehiculul care transportă produse alimentare *este echipat cu cameră frigorifică*, care asigură păstrarea produselor alimentare la temperaturile stabilite. Produsele alimentare se mai pot transporta și în stare refrigerată în containere izoterme.
5. Mijlocul de transport pentru transportarea produselor alimentare se ține în stare curată, iar utilizarea lui asigură condițiile care vor exclude pericolul contaminării și modificarea proprietăților organoleptice ale produselor alimentare.
6. Persoanele care transportă/însoțesc produsele alimentare - șoferul și însoțitorul de bord al mașinii - și realizează încărcarea/descărcarea acestora folosesc echipament special, precum halat, mănuși de unică folosință, bonetă, dețin carnet medical cu mențiunile respective ale controlului medical și instruirii igienice, pe care îl prezintă, la fiecare livrare, persoanei din instituția de învățământ care recepționează produse alimentare. (Recomandări pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova, Ordinul MS nr. 638 din 12.08.2016, capitol VIII, pct. 2, 3).

7. Ambalajul/vasele de transportare/containerul returnabil/e în care se livrează produsele alimentare sunt marcate și utilizate în strictă conformitate cu destinația. După utilizare acestea sunt curățate, igienizate, depozitate și păstrate în condiții salubre.

8. Dacă în instituție lipsesc spațiile speciale, prelucrarea ambalajului/ vaselor/containerelor returnabile se face de către furnizor.

9. Materiile prime alimentare și produsele alimentare pregătite în condiții industriale sunt transportate astfel încât acestea să nu contacteze unele cu altele.

3.1.3. Recepționarea materiilor prime și produselor alimentare la depozit

1. În scopul garantării calității și siguranței produselor alimentare livrate, creării condițiilor optime pentru recepționarea corectă și în timp util a acestora, agentul economic furnizor este obligat să asigure:

a) respectarea strictă și necondiționată a cerințelor privind ambalarea, cântărirea, marcarea și/sau etichetarea produselor alimentare;

b) descărcarea produselor alimentare în corespundere cu cerințele de cantitate, calitate și sortiment, stabilite prin condițiile contractuale, comandă și soldul de produse la data livrării;

c) perfectarea clară și corectă a actelor, care confirmă calitatea și siguranța produselor livrate, a facturilor de expediție, corespunderea în acestea a datelor despre cantitatea, calitatea și sortimentul produselor livrate cu produsele livrate de facto.

2. Produsele alimentare sunt recepționate de la agenții economici de către șeful de producere/magaziner, după caz, sau altă persoană din instituție, desemnată prin ordinul directorului, în prezența lucrătorului medical, iar în lipsa acesteia - de bucătar șef/bucătar.

3. La sosirea mijlocului de transport în instituție se verifică, în primul rând, autorizația sanitar-veterinară în original a autovehiculului în corespundere cu actele de însoțire ale autovehiculului și destinația mărfii, carnetul medical al șoferului și însoțitorului său, cu mențiunile respective privind controlul medical și instruirea igienică.

4. La recepționarea produselor se verifică: starea intactă a fiecărui ambalaj, corespunderea denumirii produsului de pe ambalaj/etichetă cu produsul livrat, termenul de valabilitate, cantitatea, calitatea conform indicatorilor organoleptici și corespunderea lor cu actele de însoțire (prezentate în cap. III, p.3.1, al. 4 al prezentului Ghid)

5. La recepționarea produselor alimentare, persoana responsabilă și lucrătorul medical din instituție, iar în lipsa acesteia – bucătarul-șef/bucătarul, înscriu produsele recepționate, în registrul de primire-predare (Anexa nr. 10), semnat de ambele părți.

6. Persoana responsabilă de recepționarea produselor alimentare sau materiei prime, după caz, directorul semnează facturile fiscale, aplică ștampila și păstrează un exemplar.

7. În cazul necorespunderii cantității și sortimentului real al produselor cu datele facturii fiscale sau în cazul depistării produselor alterate, lipsei etichetelor pe ambalaj ori a prezenței etichetelor duble, lipsei termenului de valabilitate pe ambalaj, persoana responsabilă de recepționarea produselor alimentare sau materiei prime și lucrătorul medical sau bucătarul-șef/bucătarul sunt obligate să întocmească un act de constatare privind neregulile atestate și să anunțe agentul economic furnizor, solicitând înlocuirea produsului/produselor. Acesta/acestea se returnează agentului economic-furnizor, însoțit/însoțite de o copie a actului de constatare a produsului necalitativ și/sau a actului de constatare a încălcărilor semnate de ambele părți (Anexa nr.11).

8. Condițiile de returnare a produsului/produselor ce nu corespund cerințelor obligatorii stabilite în documentația de atribuire privind calitatea produselor alimentare sunt specificate în contractul semnat cu agentul economic.

9. Persoana responsabilă de recepționarea produselor alimentare sau materiei prime și lucrătorul medical sau bucătarul-șef/bucătarul, după caz, documentează fiecare produs livrat, care nu corespunde cerințelor obligatorii și sesizează, de fiecare dată, administrația instituției. Administrația înaintează un demers însoțit de copia actului de constatare autorității publice locale sau organul local de specialitate în domeniul învățământului, în cazul în care achizițiile sunt organizate de către structurile nominalizate, și informează subdiviziunile teritoriale pentru siguranța alimentelor despre fiecare caz privind livrarea de către agenții economici a produselor care nu corespund cerințelor obligatorii stabilite în documentația de atribuire privind calitatea produselor. La rândul lor, acestea înaintează AAP o solicitare în conformitate cu modul prevăzut de cadrul normativ pentru înscrierea agentului economic în Lista de interdicție a operatorilor economici.

10. În cazul instituțiilor de învățământ general cu personalitate juridică, care organizează nemijlocit procedura de achiziții publice, administrația informează direct subdiviziunile teritoriale pentru siguranța alimentelor despre fiecare caz de livrarea produselor, care nu corespund cerințelor obligatorii stabilite în documentația de atribuire privind calitatea produselor și înaintează solicitare la care anexează acte ce confirmă nerespectarea cerințelor din contract pentru înscrierea agentului economic în Lista de interdicție a operatorilor economici.

11. După recepționare produsele alimentare sunt plasate/aranjate în conformitate cu condițiile de păstrare, indicate pe ambalaj, în camerele frigorifice/frigider sau în depozit cu respectarea regulilor de vecinătate și de marcare a rafturilor.

12. Depozitarea produselor alimentare se face în condiții care asigură păstrarea maximală a valorii nutritive, a proprietăților organoleptice și fizico-chimice, precum și excluderea contaminării microbiene. În acest scop produsele alimentare sunt depozitate în încăperi sau spații special amenajate, protejate de dăunători (rozătoare și insecte), dotate cu instalațiile și utilajul necesar pentru asigurarea controlului condițiilor de temperatură, umiditate, ventilație.

13. Directorul instituției monitorizează recepționarea și depozitarea produselor alimentare.

1. La depozit se recepționează:

a) produse de băcănie, crupe, paste, boboase, sucuri - cu termen de consum *de până la 1 lună*; fructe și legume - cu termen de consum *de 7 zile calendaristice*, iar fructele ușor alterabile, precum cireșe, vișine, piersici, caise, prune, struguri și verdeța cu termen de consum de 2 zile calendaristice;

b) produse de panificație, precum biscuiți, turte, covrigei - cu termen de consum de *1-2 săptămâni*;

c) produse ușor perisabile precum peștele congelat - cu termen de consum de *2 zile calendaristice*, iar carnea refrigerată - *cu termen de consum zilnic*;

d) produse lactate, precum lapte, brânză de vaci, iaurt, chefir – cu *termen de consum zilnic*;

e) ouă dietetice, brânză cu cheag tare/cașcaval, unt - cu *termen de consum de 7 zile calendaristice*;

f) pâinea, franzela - cu *termen de consum zilnic*; pâinea procurată de la agenții comerciali se recepționează obligatoriu în ambalaje de desfacere.

Produsele alimentare ușor perisabile recepționate se înscriu în Registrul de triaj al produselor ușor alterabile de către șeful de depozit (Anexa 14).

14. La depozit se respectă principiul „**primul a intrat – primul a ieșit**”.

3.1.4. Livrarea materiilor prime și produselor alimentare de la depozit la blocul alimentar

1. Livrarea produselor alimentare de la depozit la blocul alimentar se efectuează de către șeful de producere sau magaziner conform meniului zilnic de repartiție, contra semnătură.
2. Recepționarea produselor alimentare de la depozit la blocul alimentar se efectuează de către bucătarul-șef/bucătar în baza meniului zilnic de repartiție, contra semnătură.
3. Produsele alimentare se recepționează la blocul alimentar în vase marcate corespunzător produsului și cantității indicate în meniu.
4. Produsele alimentare recepționate se păstrează în propriul ambalaj până la pregătirea bucatelor finite.
5. Ambalajul produselor se păstrează în blocul alimentar până la decizia Comisiei de triere privind gradul de pregătire și repartizarea bucatelor finite copiilor/elevilor.
6. Ambalajul produselor din pește și carne se păstrează în afara blocului alimentar, în recipiente pentru deșeuri menajere, până la decizia Comisiei de triere privind gradul de pregătire și repartizarea bucatelor finite copiilor/elevilor.
7. La recepționarea produselor alimentare ușor perisabile la blocul alimentar, precum carne, pește, lapte, produse lactate, ouă, fructe, Comisia de triere examinează starea acestora conform indicilor organoleptici de culoare, miros, consistență, după care acestea sunt acceptate pentru prepararea bucatelor.
8. În cazul depistării abaterilor de la cerințele obligatorii stabilite în documentația de atribuire privind calitatea produselor se respectă procedura prevăzută la pct.33-36 din *Instrucțiunea privind organizarea alimentației copiilor și elevilor în instituțiile de învățământ general* aprobată prin HG nr.722 din 18.07.2018.
9. În cazul în care agentul economic - furnizor nu livrează alt produs calitativ cu aceeași denumire, se întocmește un act de decontare a produsului din meniu, care se anexează la meniul zilnic de repartiție.
10. După recepționare, produsele alimentare sunt plasate/aranjate în conformitate cu condițiile de păstrare indicate pe ambalaj, în camere frigorifice/frigider sau în depozit, cu respectarea regulilor de vecinătate și de marcare a rafturilor. Realizarea controlului regimului de temperatură al instalațiilor frigorifice se efectuează de către bucătarul-șef, prin completarea registrului de evidență a regimului de temperatură în utilajul frigorific. (Anexa 15).
11. Produsele alimentare se păstrează în ambalajul original până la epuizarea stocului.

3.2. Cerințe către elaborarea meniului zilnic de repartiție

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.

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

1. Rația alimentară trebuie să corespundă vârstei copilului, necesităților în energie și substanțe nutritive. Normele recomandabile de substanțe nutritive sunt prezentate în tabelele 1-3 al Ghidului.
2. Cantitatea medie de alimente zilnice trebuie să fie în conformitate cu standardele pentru alimentația preșcolarilor [Ordinul MS 910 din 02.10.2020] și sunt expuse în tabelul 5 al prezentului Ghid.
3. Regimul alimentar al copiilor este alcătuit din 4 mese (3 mese principale și o gustare), deoarece IET activează în regim de 9-10,5 ore pe zi, valoarea calorică a rației alimentare este de 75% din norma fiziologică de consum zilnic (tabelul 4 din Ghid).
4. Meniul zilnic de repartitie se întocmește în baza meniului-model pentru 10 zile, aprobat de CSP teritorial, cu respectarea normelor fiziologice de consum, din materiile prime zilnic disponibile la depozitul de produse alimentare al instituției, ținând cont de numărul de copii prezenți în ziua precedentă. În cazul în care se anunță ziua de sâmbătă zi lucrătoare, meniul se elaborează în ziua curentă conform numărului de copii prezenți până la orele 09.00. (Instrucțiunea privind organizarea alimentației copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general, aprobată prin HG 722/2018, pct. 49, 51).
5. În IET se întocmește un singur meniu de repartitie cu mici devieri pentru antepreșcolari și preșcolari. În meniul copiilor de vârstă antepreșcolară trebuie să se utilizeze pește dezosat.
6. În IET, în cazul în care în ziua curentă se înregistrează mai mulți sau mai puțini copii, decât la perfectarea meniului, dejunul se pregătește, ținând seama de numărul de copii din ziua precedentă, iar pentru celelalte mese – conform numărului de copii prezenți. În acest caz se alcătuiește un act de livrare sau de returnare a produselor cu termen de valabilitate extins. Modificările în meniu se fac la majorarea sau micșorarea numărului de copii prezenți față de ziua precedentă cu 3 și mai mulți. Produsele alimentare ușor perisabile se mențin în meniu cu majorarea sau micșorarea normei acestora.
7. Meniul zilnic de repartitie se alcătuiește începând de la 3 și mai mulți copii prezenți. În IET meniul zilnic de repartitie se întocmește de către lucrătorul medical, iar în lipsa acesteia - de către director ajutat de bucatarul-șef/bucătar. („Recomandări pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova”, Ordinul MS nr. 638 din 12.08.2016, capitol IV, pct.19).
Meniul zilnic de repartitie este aprobat de directorul instituției prin aplicarea semnăturii și a ștampilei umede pe ambele exemplare pe partea de sus a foii, la perfectarea deplină a acestuia.
8. La alcătuirea meniului zilnic se dă preferință produselor naturale, organice, crescute local, de sezon. Nu sunt folosite produsele genetic modificate, cât și cele cu aditivi, coloranți, conservanți sintetici.
9. Meniul de repartitie trebuie să fie variat, unele și aceleași bucate nu se vor repeta atât în timpul zilei cât și în timpul săptămânii.
10. Pentru repartizarea mai rațională a produselor alimentare este necesar ca unele produse să fie incluse în meniul de repartitie în felul următor:
 - a) Carnea, laptele, pâinea, 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;

b) 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).

11. Alcătuirea meniului de repartiție se începe cu **prânzul** care va conține următoarele feluri de mâncare:

- borșuri, supe, ciorbe de legume, cu sau fără leguminoase, cu sau fără cereale integrale, etc,
- carne, pește sau boboase/ leguminoase, garnisite cu legume prelucrate termic și verdețuri sau cartofi, orez, hrișcă, cereale garnisite cu legume prelucrate termic și verdețuri etc.
- băuturi - compot, sucuri, jeleuri, etc.

Apoi se va întocmi **dejunul** care va include: terciuri, bucate din legume, brânză și o băutură;

cina: legume, leguminoase, cartofi, orez, hrișcă, paste sau cereale integrale, băutură, chefir, iaurt natural, produse acidofile,

gustarea: fructe de sezon, chefir, iaurt natural, biscuiți.

12. Se interzice încălzirea preparatelor culinare gata preparate.

13. Analiza rației alimentare a copiilor trebuie să se bazeze pe următoarele principii: raportul dintre proteine, lipide și glucide trebuie să constituie 1:1:4.

14. Organizarea servirii meselor se efectuează ținând cont de durata suficientă a pauzelor de masă. Educatorii trebuie să atragă atenția copiilor asupra importanței mâncării fără grabă și a unei masticării îndelungate, ca bază pentru o digestie sănătoasă a alimentelor.

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

16. Gramajul preparatelor culinare solide și volumul celor lichide (g/ml) din echivalentul proteic corespunde normelor sanitare în vigoare (Anexa nr. 5).

17. În instituțiile pentru copii se admit următoarele moduri de preparare a bucatelor: fierbere, fierbere în aburi, înăbușire (pe apă/în suc propriu), coacere (caracteristica metodelor de tratare termică este expusă în p.2.3.2 din Ghid). Nu se admit preparate culinare prăjite.

18. Lista produselor alimentare interzise în alimentația copiilor sunt prezentate în Anexa nr. 6.

19. Pentru alcătuirea corectă a meniurilor în instituțiile pentru copii se va ține cont de compatibilitatea produselor alimentare (Anexa nr. 7).

20. Recepționarea produselor la blocul alimentar, se efectuează conform meniului zilnic de repartiție, contra semnăturii șefului de producere/magazinerului și a bucătarului șef/bucătarului. Pe verso-ul meniului, directorul își aplică semnătura la sfârșit de săptămână, verificând cu registrul de triere al bucatelor finite.

21. În cazul când agentul economic nu livrează în locul produsului returnat alt produs de calitate corespunzătoare, produsul din meniu va fi substituit cu alt produs cu valoare calorică similară.

22. Meniul zilnic de repartiție se perfectează pe foi standard/tipizate, lizibil, fără corectări, cu pix de culoare albastră, în 2 exemplare prin indigo, fără a repeta produsele alimentare pentru o zi la dejun, prânz, gustare, cină.

23. Un exemplar al meniului se păstrează timp de 1 an la șeful de producere/magaziner, iar un exemplar se expediază contabilității centralizate a autorităților publice locale, organelor locale de specialitate în domeniul învățământului, sau contabilității instituțiilor de învățământ general cu personalitate juridică în vederea inventarierii și calculării plății pentru alimentația copiilor. În baza meniului zilnic de repartiție se perfectează meniul cu indicarea meselor, vizat

de director și lucrătorul medical prin aplicarea semnăturilor și ștampilei instituției și se acroșează pe avizierele pentru părinți și avizierul de la blocul alimentar.

24. În lipsa unui produs indicat în meniu, acesta se substituie cu altul, fapt confirmat printr-un act de constatare, ștampilat și semnat de către lucrătorul medical, șeful de producere sau magaziner, după caz, directorul instituției.

25. La solicitarea părinților, pentru copii poate fi organizat regim alimentar de cruțare, conform recomandărilor medicului. La prepararea bucatelor pentru aceștia se utilizează vase, veselă și inventar/ustensile separate, care sunt marcate corespunzător. Lista copiilor cu regim alimentar de cruțare se păstrează în blocul alimentar, la lucrătorul medical și în registrul educatorilor.

3.2.1. Activitatea comisiei de triere a preparatelor culinare finite

1. Comisia de triere se constituie anual la începutul fiecărui an de studii sau an calendaristic prin ordinul directorului.

2. Comisia de triere este alcătuită din 3-4 membri:

- a) reprezentantul administrației instituției,
- b) lucrătorul medical,
- c) bucătarul șef/bucătarul, după caz.

3. Ordinul este adus la cunoștința membrilor comisiei de triere contra semnătură.

4. Un exemplar al ordinului se păstrează în mapa cu ordinele directorului cu privire la activitatea de bază, fiind înregistrat în registrul de evidență a ordinelor cu referire la activitatea de bază.

5. În cazul în care intervin schimbări în statele de personal sau în componența Comisiei de triere, se modifică corespunzător și ordinul intern al instituției cu privire la activitatea acesteia.

6. Comisia de triere are următoarele responsabilități:

- a) să asiste la recepționarea produselor alimentare și a materiei prime la blocul alimentar;
- b) să monitorizeze și să evalueze corespunderea sortimentului și cantității produselor cu meniul zilnic de repartitie;
- c) să monitorizeze corespunderea normei fiziologice de consum pentru fiecare copil cu indicațiile meniului;
- d) să aprecieze calitatea preparatelor culinare finite, cu 30 de minute înainte de a fi repartizate copiilor după indicatorii organoleptici: culoare, aspect exterior, precum formă, transparență, consistență, miros și gust.

7. Aprecierea indicatorilor organoleptici ai preparatelor culinare finite se efectuează după următoarele criterii:

- a) „foarte bine” - preparatele culinare sunt pregătite în conformitate deplină cu Fișa tehnologică și igiena tehnologiei de preparare, iar după indicatorii organoleptici corespund cerințelor;
- b) „bine” - preparatele culinare sunt pregătite cu mici abateri de la normele stabilite spre exemplu nu e destul de sărat la gust, culoarea se deosebește puțin de cea tipică, dar care nu necesită prelucrare suplimentară;

c) ”satisfăcător” – preparatele culinare sunt pregătite cu abateri de la tehnologia de preparare a bucatelor, sau cu nerespectarea condițiilor de igienă a produselor alimentare, dar pot fi repartizate copiilor după înlăturarea neajunsurilor prin prelucrări suplimentare;

d) ”nesatisfăcător” – preparatele culinare sunt pregătite astfel, încât nu mai pot fi prelucrate suplimentar (de exemplu gust și miros străin, ce nu caracterizează calitatea produsului; sărat peste normă, cu gust acriu sau amar, semicrud sau ars, și-au pierdut forma, nu au consistență).

8. Aprecierea/degustarea preparatelor culinare finite din meniul zilnic de repartiție pentru dejun, prânz, gustare, cină, după caz, se efectuează nemijlocit în secția caldă cu stabilirea indicatorilor organoleptici și gradului de preparare. Proba se ia din fiecare vas cu preparatele culinare preparate.

9. Înainte de a lua proba pentru preparatele lichide (supe și ciorbe, supe de lapte), conținutul vasului se amestecă bine și din mijlocul vasului cu polonicul se toarnă în farfurie o cantitate mică pentru apreciere. Degustarea probei se face din farfurie cu o lingură curată. După degustare farfuria și lingura se spală cu apă fierbinte.

10. Pentru a degusta salatele și preparatele de bază, în farfurie se pune garnitura și sosul/salatele. Pentru aprecierea preparatelor culinare din carne și pește se taie o bucățică mică din porție.

11. În cazul nerespectării tehnologiei de preparare a mâncărurilor, dar și al prelucrării insuficiente, acestea se admit spre repartiție doar în condițiile înlăturării neajunsurilor culinare depistate.

12. La determinarea unor abateri ce țin de calitatea bucatelor se indică neajunsurile concrete (de exemplu, ”bine” – supa slab sărată; „satisfăcător” - cartofii sunt răsfierti, budinca nu are consistență).

13. Preparatele culinare finite apreciate cu criteriu ”nesatisfăcător” de către membrii Comisiei de triere nu sunt repartizate copiilor și sunt substituie cu altele având valoare calorică similară.

14. Aprecierea indicilor organoleptici se efectuează și pentru produsele alimentare pregătite în condiții industriale precum lapte, suc, iaurt, pâine, biscuiți, fructe și legume conservate.

15. Se interzice distribuirea preparatelor culinare finite fără aprecierea lor de către Comisia de triere și fără nota respectivă în Registrul de triaj al produselor culinare finite (Anexa 13).

3.2.2. Cerințe către colectarea probelor diurne

1. Colectarea probelor diurne se face în cantități nu mai mici de 150 gr. per produs și se realizează zilnic conform meniului de repartiție de către lucrătorul medical, iar în lipsa acestuia - de către bucătarul-șef sau bucătar.

2. Probele diurne sunt prelevate într-un recipient steril sau curat și opărit, acoperit și marcat ”Probe diurne” și se păstrează într-un frigider special destinat pentru aceasta, în containere separate pentru fiecare zi, la temperatura de la + 1°C până la +4°C pentru o perioadă de 72 ore, fiind însoțite de meniul zilnic de repartiție.

3.2.3. Distribuirea preparatelor culinare finite de la blocul alimentar

1. Distribuirea preparatelor finite și a produselor alimentare industriale se realizează de către bucătarul-șef sau bucătar.

2. Produsele alimentare pregătite în condiții industriale se servesc în propriul ambalaj.

3. În IET preparatele finite se servesc în vase de inox sau emailate cu capac, marcate cu denumirea felului de bucate și cu indicarea numărului grupei. Fiecare fel de bucate se repartizează în vase cu tacâmul corespunzător.
4. Bucătarul șef/bucătarul distribuie bucatele finite la grupă conform numărului de copii și normelor fiziologice de consum per copil, cu cântărirea masei.
5. Bucătarul șef/bucătarul servește bucatele finite la temperatura de:
 - a) preparate fierbinți (supe/ciorbe, sosuri, băuturi) nu mai mică de 75°C; în timpul servirii acestor preparate, copiilor în grupe, temperatura acestora trebuie să fie de 50°C;
 - b) ceai, cacao cu lapte - 50°C;
 - c) preparate de bază, garnituri - nu mai mică de 65°C; în timpul servirii acestor preparate, copiilor în grupe, temperatura acestora trebuie să fie de 50°C;
 - d) băuturile răcoritoare, chefirul, iaurtul, suc – nu mai mică de 14°C;
6. Preparatele culinare se prepară nu mai devreme de 2 ore înainte de a fi consumate.
7. În scopul prevenirii opăririlor/arsurilor la copii nu se permite eliberarea bucatelor în grupe la temperaturi mai înalte decât cele recomandate.
8. Bucătarul șef /bucătarul, este obligat:
 - a) să elibereze preparatele culinare finite sau produsele alimentare industriale numai în mănuși de unică folosință;
 - b) să cunoască meniul de repartiție pe ziua respectivă (componenta bucatelor preparate, porțiile per copil, particularitățile tehnologice de preparare a bucatelor);
 - c) să respecte curățenia și ordinea la locul de muncă;
 - d) să fie receptiv la sugestiile și recomandările administrației instituției de învățământ și/sau ale responsabilului de organizarea alimentației, inclusiv la recomandările organului de control;
 - d) să respecte temperatura preparatelor finite și a produselor alimentare industriale la eliberarea acestora din blocul alimentar;
 - e) să respecte corectitudinea porționării preparatelor finite la servirea acestora copiilor.

3.2.4. Recepționarea preparatelor de la blocul alimentar și servirea acestora copiilor

1. În IET alimentația copiilor antepreșcolari și preșcolari este organizată în grupe.
2. Preparatele culinare se eliberează din blocul alimentar conform unui grafic de distribuire a preparatelor, aprobat de către directorul instituției.
3. În IET personalul de deservire - dădacele, ajutorii de educatori, recepționează preparatele finite de la blocul alimentar în vase cu capac marcate conform felului de bucate și corespunzător numărului de copii, fiind echipate în vestimentație specială (halat alb, șorț și bonetă curate) și respectând orarul de repartiție a bucatelor și meselor.
4. Înainte de recepționarea preparatelor culinare de la blocul alimentar și de repartizarea acestora în farfurie, personalul de deservire se spală bine pe mâini cu apă caldă și săpun.
5. Personalul de deservire le servește copiilor bucatele separat:
 - b. supele/ciorbele - în farfurii adânci;
 - c. garniturile, sosurile, salatele – în farfurii plate;
 - d. pâinea - în coșulețe
 - e. băuturile - în căni/pahare.

6. Se interzice categoric de a servi în aceeași farfurie două feluri de mâncare.
7. La servirea mesei pentru copiii preparatele culinare se repartizează în farfurii pe masa de lângă bufet. Copiii sunt așezați la mese, după care li se servesc preparatele culinare repartizate în farfurii. Copiii de vârsta antepreșcolară și preșcolară mică folosesc doar lingura și lingurița de ceai pentru mâncare.
8. Pentru copiii de vârstă preșcolară bucatele se repartizează în farfurii pe mesele de servire. Copiii sunt așezați la mese, doar după ce masa este servită. Copiii cu vârsta 4-5 ani folosesc lingura, furculița și lingurița de ceai, iar copiii cu vârsta de 5-7 ani - opțional și cuțitul de servit.
10. Pentru menținerea temperaturii preparatelor culinare, următorul fel de mâncare se servește copiilor pe măsura consumării felului anterior.

3.3. Cerințe sanitaro- igienice către organizarea alimentației copiilor

3.3.1. Igiena personală a angajaților din blocul alimentar

Lucrătorii blocului alimentar și ai depozitului pentru păstrarea produselor alimentare trebuie:

- a) să posedă certificate de calificare profesională în domeniul alimentației publice pentru operațiunile care le execută (prepararea, prelucrarea și păstrarea produselor alimentare pentru consum în cadrul unităților care prestează servicii de alimentație publică), au fost instruiți igienic și posedă cunoștințe suficiente în domeniul sănătății publice, al igienei produselor alimentare și al igienei muncii;
- b) să manipuleze, să prepare produsele alimentare și să servească bucatele finite doar în vestimentație și echipament curat de protecție de culoare deschisă, iar la ieșirea din blocul alimentar să îl dezbrace. („Recomandări pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova”, Ordinul MS nr. 638 din 12.08.2016, capitol VIII, pct. 4, HG1209/2007, Anexa 4, cap. XIV, pct. 167);
- c) să se spele pe mâini cu săpun și apă caldă înainte și după fiecare manipulare a produselor alimentare, după ce merge la grupul sanitar;
- d) să își taie unghiile scurt și să nu poarte bijuterii pe degete, mâini, la gât, în urechi;
- e) să raporteze zilnic lucrătorului medical despre starea de sănătate personală, cu înscriere obligatorie contra semnătură în Registrul sănătății; nu se permite accesul personalului care prezintă boli ale pielii, tăieturi purulente, arsuri, contuzii, catar al căilor respiratorii superioare, precum și prezența sau suspiciunea de boli infecțioase;
- f) să susțină examenul medical și instruirea igienică („Recomandări pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova”, Ordinul MS nr. 638 din 12.08.2016, capitol VIII, pct. 2, 3; HG 1209/2007 privind prestarea serviciilor de alimentație publică, Anexa 4, cap. XIV);
- g) să mențină un grad înalt de curățenie la locul de muncă și de igienă personală;
- h) să prepare mâncarea, folosind ustensilele și vasele conform destinației;
- i) să permită accesul în blocul alimentar și în depozit, doar membrilor Comisiei de triere, persoanelor abilitate cu funcție de control, care sunt însoțite de directorul instituției sau lucrătorul medical, utilizând echipament de protecție (halat, bonetă, bahile, mănuși de unică folosință, în unele cazuri și mască de unică folosință).

3.3.2. Cerințe sanitaro - igienice către depozit și către blocul alimentar

1. Toate încăperile, utilajele, instalațiile, inclusiv canalele de scurgere, ustensilele sunt întreținute permanent în stare de curățenie și bună funcționare. Încăperile sunt întreținute libere de condensat, vapori și surplus de apă, iar periodic sunt curățate și reparate.
2. Zilnic, imediat după încheierea activității sau în altă perioadă potrivită, pavimentul, inclusiv canalele de scurgere, structurile auxiliare și pereții în zonele de manipulare a produselor alimentare, sunt minuțios curățate și dezinfectate.
3. Instituțiile de învățământ general dispun de programe de control a dăunătorilor și de prevenire a contactului acestora cu produsele alimentare sau prezenței lor în spațiile de manipulare a produselor alimentare. Încăperile și zonele din jurul lor sunt examinate regulat pentru evidența infestării.
4. Substanțele de igienizare – detergenții și dezinfectanții corespund destinației, sunt folosite în concentrațiile corespunzătoare și sunt autorizate sanitar pentru utilizare în aceste scopuri.
5. Pe parcursul curățării și dezinfectării încăperilor, utilajelor, instalațiilor și a ustensilelor se iau măsuri de precauție adecvate pentru a preveni contaminarea produselor alimentare cu apa tehnică și substanțe de igienizare.
6. Substanțele de igienizare sunt depozitate în recipiente nealimentare marcate corespunzător. Orice reziduuri de detergenți sau substanțe dezinfectante de pe suprafață care pot veni în contact cu produsele alimentare sunt îndepărtate prin spălare minuțioasă cu apă potabilă curgătoare înainte de folosirea suprafeței sau a instalației pentru manipularea produselor alimentare.
7. În scopul combaterii dăunătorilor, autoritatea publică locală, organul local de specialitate în domeniul învățământului sau instituția de învățământ general cu personalitate juridică, încheie contract cu instituțiile abilitate privind măsurile de deratizare, dezinsecție, dezinsecție și solicită obligatoriu prezentarea rezultatului / procesul-verbal de efectuare a lucrărilor de dezinsecție, dezinsecție, deratizare.
8. În cazul depistării dăunătorilor în instituție, prestatorii de servicii abilitați efectuează măsuri de eradicare, care includ tratarea cu chimicale, agenți fizici sau biologici.
9. Lucrătorul medical sau, în lipsa acestuia, directorul instituției de învățământ general, ori o altă persoană instruită, desemnată prin ordin, organizează și supraveghează activitățile sanitare obligatorii: deratizarea, dezinsecția, dezinsecția, cu documentarea efectuării acestora într-un registru special privind efectuarea procedurilor de dezinsecție, dezinsecție și deratizări (Anexa nr. 12).

3.3.3. Dotarea spațiilor din blocul alimentar cu utilaje

În conformitate cu Regulamentul sanitar pentru instituțiile de educație timpurie (HG nr. 1211 din 04.11.2016), încăperile din componența blocului alimentar din IET trebuie să fie dotate cu următoarele tipuri de utilaje:

Tabelul 3.1.

Lista utilajului pentru dotarea blocului alimentar

Denumirea încăperii	Utilaje
Depozit (magazie, hambar)	Stelaje, palete, dulapuri frigorifice (la necesitate) cu regim de funcționare „+0-4 ⁰ C” și „-18 ⁰ C”.

Secția de legume (prelucrarea preliminară a legumelor, inspectare, sortare)	Mese de lucru (nu mai puțin de 2 unități), utilaj de porționare și curățare a legumelor, căzi pentru spălarea legumelor, chiuvetă pentru spălarea mâinilor.
Secția de prelucrare preliminară a cărnii /peștelui	Mese de lucru (pentru porționarea cărnii, peștelui) nu mai puțin de 2 unități; cântar de control; utilaj frigorific cu spații de răcire, conform capacității produselor depozitate ce permite respectarea principiului compatibilității și prevenirea contaminării secundare; tocător; trunchi pentru tranșarea cărnii; 2 căzi; chiuvetă pentru spălarea mâinilor.
Secția caldă	Mese de lucru (nu mai puțin de 2 unități pentru produse semipreparate/semiprocessate și produse finite), utilaj tehnologic pentru tratarea termică a bucatelor (reșou, tigaie electrică, cuptor etc.), cântar, chiuvetă pentru spălarea mâinilor.
Secția rece	Mese de lucru (nu mai puțin de 2 unități), cântar, unități frigorifice în cantități reieșind din cantitatea produselor și asigurarea posibilității de respectare a principiului compatibilității.
Spălătoria pentru vesela de bucătărie	Masă de lucru, 2 căzi, chiuvetă pentru spălarea mâinilor, stelaje pentru vesela curată.
Spălătoria utilajului returnabil	2 căzi, stelaje.

3.4. Documentația instituției de învățământ preșcolar privind organizarea alimentației copiilor

I. **Directorul IET** / reprezentantul administrației responsabil pentru organizarea alimentației copiilor trebuie să dețină următoarele acte:

- 1) Contractul/copia contractului de achiziționare a produselor/serviciilor alimentare, aprobat de Agenția Achiziții publice și înregistrat la trezoreria regională în a cărei rază se află instituția de învățământ;
- 2) Autorizație sanitar-veterinară a blocului alimentar, eliberat de subdiviziunea teritorială pentru siguranța alimentelor;
- 3) Ordinul intern cu privire la instituirea comisiei de triere în instituție;
- 4) Planul complex de profilaxie a intoxicațiilor alimentare coordonat cu subdiviziunile teritoriale ale ANSP;
- 5) Contractul încheiat cu instituțiile abilitate privind măsurile de dezinfecție, dezinsecție și deratizare, în scopul combaterii dăunătorilor.
- 6) Fișele de post ale angajaților depozitului pentru păstrarea produselor alimentare, ale angajaților blocului alimentar, lucrător medical, responsabilului pentru organizarea alimentației,
- 7) Acte normative ce vizează domeniul alimentației.

II. **Depozitul** instituției trebuie să dispună de următoarele acte:

- 1) copia contractului de achiziționare a produselor/serviciilor alimentare, aprobat de AAP și înregistrat la trezoreria regională în a cărei rază se află instituția de învățământ;
- 2) Lista produselor alimentare nerecomandate copiilor și elevilor;
- 3) Informația ce vizează termenele de păstrare ale produselor alimentare;
- 4) Certificatele pentru fiecare produs alimentar recepționat: sanitar-veterinar, de

calitate, rapoarte de încercări.

- 5) facturile fiscal
- 6) Registrul de triaj al produselor ușor alterabile (model Anexa 14)

III. Blocul alimentar al instituției trebuie să dispună de următoarele acte referitoare la organizarea alimentației copiilor;

- 1) Copia autorizației sanitar-veterinare a blocului alimentar eliberată de subdiviziunea teritorială pentru siguranța alimentelor.
- 2) Fișe tehnologice de preparare a bucatelor.
- 3) Registrul de triaj a produselor culinare finite. (model Anexa 13)
- 4) Graficul de distribuire a bucatelor aprobat de directorul instituției.
- 5) Graficul zilelor sanitare.
- 6) Cerințele igienice privind întreținerea blocului alimentar.
- 7) Copia fișelor de post ale angajaților blocului alimentar.
- 8) Schema de evacuare în situații excepționale.
- 9) Instrucțiunea privind securitatea în muncă a angajaților blocului alimentar.
- 10) Meniul zilnic de repartiție, întocmit în baza meniului-model coordonat cu subdiviziune teritorială a ANSP, aprobat prin semnătura lucrătorului medical, a directorului și cu ștampila instituției.
- 11) Registrul de evidență a regimului de temperatură în utilajul frigorific. (model Anexa 15)

CAPITOLUL IV. REȚETE ȘI TEHNOLOGIA PREPARATELOR CULINARE

Noțiuni generale

Materiile prime și produsele alimentare utilizate la pregătirea preparatelor culinare, trebuie să îndeplinească cerințele expuse în actele normative tehnice de reglementare (standarde naționale, reglementări tehnice, caiet de sarcini, norme și reglementări sanitare) și să aibă documente care să ateste calitatea și siguranța acestora. Pentru toate preparatele culinare incluse în meniul model de repartiție pentru perioadele toamnă-iarnă și primăvară-vară au fost elaborate fișe tehnologice, în care se indică: rețeta (consumul de materii prime normat- masa brută și netă a materiilor prime pentru o porție); gramajul unei porții de preparat culinar finit; cerințe către prelucrarea preliminară a materiilor prime; tehnologia de preparare; caracteristicile acestuia din punct de vedere al indicatorilor psihosensoriali (aspect, consistență, gust, culoare, temperatură de servire), precum și informațiile nutriționale, care au fost elaborate de specialiștii ANSP și ANSA.

4.1. Instrucțiuni de utilizare a fișelor tehnologice

Regulile privind tehnologia de obținere a preparatelor culinare prevăzute în Ghidul culinar (prelucrarea preliminară a materiilor prime, succesiunea operațiilor tehnologice, condițiile de temperatură, interscimbabilitatea produselor etc.), stabilite în fișele tehnologice, sunt obligatorii.

Calculul consumului de materii prime și gramajul preparatelor culinare au fost efectuate în conformitate cu tabelele corespunzătoare din rețetarul de preparate și articole culinare pentru unitățile de alimentație publică, editura Ariei, 2013 (în continuare Rețetar).

În caz dacă în blocurile alimentare din IET se livrează materii prime, pentru care normativele de deșeuri și pierderi la prelucrarea tehnologică nu sunt indicate în rețetar, acestea se stabilesc pe baza prelucrărilor de control. Prelucrările de control se efectuează pentru un lot de materii prime și se stabilesc prin act de control.

Atunci când în procesul de pregătire a preparatelor culinare se folosesc noi tipuri de utilaje tehnologice termice, care asigură un regim de temperatură și umiditate diferit de cel specificat în fișele tehnologice (de exemplu, un cuptor cu convecție etc.), normele de pierderi termice sau masa brută a materiilor prime pentru o porție de preparat dat, trebuie stabilite prin prelucrări de control. În fișele tehnologice ale preparatelor culinare sunt indicate normele de introducere a produselor alimentare și a materiilor prime după masa brută și netă, randamentul semifabricatelor, dacă este cazul, masa componentelor finite și a preparatului în ansamblu.

În fișele tehnologice a supelor, garniturilor, preparatelor dulci (compoturi, kisel etc.), băuturilor, este indicat volumul de lichid, ținând cont de pierderile datorate fierberii. Norma de introducere a produselor lichide (lapte, ulei, etc.) este indicată în unități volumetrice (mililitri) și nu este nevoie de transformat în unități de masă.

Menționăm faptul, că în timpul lucrului, fiecare bucătar este obligat să respecte cu strictețe tehnologia prelucrării materiilor prime, indicate în fiecare fișă tehnologică, și regulile tehnologice de obținere a preparatelor culinare destinate alimentației copiilor, precum și să respecte regulile de igienă personală, tehnica securității la manipularea utilajelor mecanice, electrice, termice și frigorifice.

4.2. TARTINE

1. Tartină cu unt

Materii prime	Masa pentru o porție, g.	
	brută	netă
pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe	40	40
unt fără grăsimi vegetale, conținut de grăsime 82,5 %	10	10
Gramaj	1/40/10	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea pâinii, untului.

Dozarea componentelor

Dozarea masei pâinei și a untului conform rețetei

Tehnologia de preparare

Pâinea se taie în felii cu grosimea de 1÷1,5 cm, suprafața se unge cu unt.

Se păstrează la temperatura de +2° ÷ +6° C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	o felie de pâine cu grosimea de 1-1,5 cm., acoperită uniform cu unt
Consistența	pâinei -puhavă, a untului - omogenă
Culoarea	pâinei albă, a untului de la alb până la galben
Mirosul	specific pâinei și untului, fără mirosuri străine
Gustul	plăcut
Temperatura de servire	+14°C ÷ +16° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,32	8,68	19,33	168,72

2. Tartină cu brânză cu cheag tare

Materii prime	Masa pentru o porție, g.	
	brută	netă
pâine din făină albă fortificată cu acid folic și Fe	40	40
brânză cu cheag tare, 45% grăsime	10	9,6
Gramaj	1/40/9	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea pâinii, brânzei cu cheag tare.

Dozarea componentelor

Dozarea masei pâinei și a brânzei cu cheag tare conform rețetei

Tehnologia de preparare

Pâinea se taie în felii cu grosimea de 1÷1, 5 cm. Brânza cu cheag tare se curăță de coajă și se taie în felii de formă dreptunghiulară sau triunghiulară cu grosimea de 2÷3 mm. Brânza cu cheag tare se taie nu mai devreme de 30-40 de minute înainte de servire și se păstrează la temperatura de +2° ÷ +6° C. Înainte de servire se aranjează estetic pe suprafața feliei de pâine.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	o felie de pâine cu grosimea de 1-1,5 cm., acoperită cu felioare de brânză cu cheag tare.
Consistența	pâinei -puhavă, a brânzei omogenă în toată masa.
Culoarea	pâinei albă, a brânzei cu cheag tare caracteristică sortimentului dat
Mirosul	specific pâinei și brânzei cu cheag tare, fără mirosuri străine
Gustul	plăcut
Temperatura de servire	+14°C ÷ +16° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
5,74	3,07	19,2	127,39

4.3. SALATE DE LEGUME

Legumele și fructele sunt alimente de origine vegetală de larg consum, cu rol important în alimentația copiilor, datorită însușirilor senzoriale deosebite și elementelor nutritive prețioase pe care le conțin. Un loc important în alimentația copiilor îl au salatele și gustările din legume, care constituie o sursă de vitamine și săruri minerale. Pentru a obține această grupă de preparate culinare, legumele și fructele se supun prelucrărilor preliminare iar în unele cazuri și prelucrărilor termice (fierbere, sotare, coacere).

Procesul tehnologic de prelucrare preliminară a legumelor include următoarele operațiuni: recepționare, stocare pe termen scurt, sortare, calibrare, spălare, curățare, clătire și tăiere. În timpul recepționării se verifică masa și calitatea legumelor, în conformitate cu cerințele

expuse în documentele normative. Pentru aceasta legumele se cântăresc și masa reală se compară cu datele înscrise în documentele de însoțire. Calitatea legumelor se determină organoleptic, verificând aspectul exterior, culoarea, mirosul, gustul, consistența, starea de maturitate.

- **Sortarea** se face după gradul de maturitate și destinație culinară (exemplarele moi se utilizează la prepararea supelor și sosurilor). Calibrarea se face după dimensiuni (ex. cartofi mari, mijlocii, mici), operațiune necesară pentru a micșora cantitatea de deșeuri la prelucrarea mecanică.
- **Spălarea** are ca scop îmbunătățirea stării microbiene a legumelor și fructelor, dar și extinderea duratei de viață a mașinilor de prelucrare mecanică a legumelor. Spălarea se efectuează manual sub apă curgătoare sau în mașini specializate.
- **Curățarea** presupune înlăturarea părților necomestibile, cu valori alimentare inferioare. Ea trebuie efectuată astfel, încât cantitatea de deșeuri să fie minimală. Cantitatea de deșeuri depinde de calitatea materiilor prime, de forma de curățare, calitatea instrumentelor de curățare, iar pentru unele legume (cartofi, morcovi, sfeclă) și de anotimp. Părțile necomestibile care rezultă la prelucrarea legumelor și fructelor sunt reglementate și se prezintă în Anexa 3.

Castraveții, morcovul, rădăcinile de țelină, ridichea de toamnă, se curăță de coajă, la ardeii grași se înlătură cotorul și camera seminală, la merele proaspete se înlătură camera seminală, la varza albă și roșie proaspătă, salata verde, ceapa proaspătă cozi, țelina frunze, mărarul verde, pătrunjelul verde se înlătură frunzele îngălbenite și cele deteriorate.

Broccoli și conopida se curăță de frunzele contaminate. Ceapa uscată se curăță de coajă și mustăți. Legumele curățate se clătesc, se aranjează pe tave cu găuri pentru a se scurge surplusul de apă.

- **Tăierea** se face cu scopul de a atribui legumelor și fructelor forme și mărimi necesare. Varza proaspătă albă și roșie, morcovul, țelina rădăcini, ridichea de toamnă se răzuie. Broccoli și conopida se taie în inflorescențe mici de aceleași dimensiuni. Merele se taie felioare sau se răzuie. Castraveții și roșiile proaspete se taie felii. Ardeiul gras și prazul se taie pai. Ceapa verde cozi, țelina frunze, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunt. Ceapa uscată se taie semiinele subțiri sau pătrățele.

4.3.1. Reguli generale de fierbere a legumelor

În perioada toamnă - iarnă se recomandă de pregătit atât salate din legume crude cât și fierte. Pentru a micșora pierderile de substanțe nutritive din legume, în timpul fierberii, se recomandă de respectat următoarele reguli:

1. Legume se calibrează după mărime sau se taie de aceeași formă, pentru pătrunderea uniformă;
2. Se recomandă de fiert legumele (cartof, morcov, sfeclă) în coajă într-o cantitate cât mai mică de apă, apa trebuie să acopere suprafața legumelor doar cu 1-1,5cm. Important este și alegerea corectă a vasului în care fierb legumele. Cu cât este mai puțin spațiu liber de la nivelul apei până la capac, cu atât este mai puțin oxigen, și evident pierderile prin oxidare vor fi mai mici.
3. Legumele se fierb la capac, la foc lent. Fierberea se poate realiza în: apă, în apă și vapori, în vapori sub presiune;

4. Sfecla, morcovii și leguminoasele (fasole, năut, linte, bob) se fierb fără sare, deoarece sarea mărește durata de tratament termic și înrăutățește gustul;
5. Legumele de culoare verde (mazăre verde, păstăi de fasole, măcriș, spanac, varza de bruxelles) se fierb în multă apă (3-4 l apă la 1kg. de legume) în vase deschise, la foc intens, pentru a le păstra culoarea.
6. În legumele introduse în apă fierbinte, se distrug mai repede fermeții care oxidează vitamina C;
7. Legumele congelate se introduc în apa adusă la fierbere, *fără a fi decongelate*;
8. Legumele uscate înainte de fierbere se spală bine, apoi se acoperă cu apă și se lasă pe 1-3 ore să hidrateze, se fierb în aceeași apă;
9. În timpul fierberii nu se recomandă de adăugat apă;
10. În timpul fierberii legumelor curățite, în fiertură trece o mare parte de substanțe nutritive, de aceea, fierturile se utilizează la prepararea supelor, sosurilor (cu excepția fierturilor de cartofi noi, fasole).

4.3.2. Reguli generale de preparare a salatelor

Salatele crude se prepară dintr-un singur fel de legume sau din amestecuri de legume, urmând etapele de curățire, spălare, tăiere și asezonare. Curățarea trebuie făcută cu puțin timp înainte de servire, prin folosirea unui cuțit din oțel 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 curățire și spălare. Se taie felii, bare sau rotonde. Cerințele care trebuie respectate la prepararea salatelor din legume sunt:

1. La asezonarea salatelor se folosește uleiul nerafinat. Dacă în componența salatei sunt prevăzute sare sau suc de lămâie, se recomandă ca sarea sau/și sucul de lămâie să se introducă în ulei și să se agite intens până la topirea completă a sării și obținerea unei emulsii - dresură.
2. La prepararea salatelor nu sunt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului (călirea).
3. Nu se admite păstrarea legumelor și fructelor pregătite, după tăiere imediat se transmit la pregătirea salatelor conform rețetelor.
4. Cantitățile de mărar verde și pătrunjel verde, indicate în rețete, pot fi înlocuite parțial sau total, neschimbând masa netă, pentru aceasta se fac recalculări pentru valoarea brută a verdețurilor frunze (rucola, coriandru, salată verde) cu care urmează a fi înlocuite.
5. Sarea se folosește la necesitate în conformitate cu normele fiziologice de consum.
6. Salatele pot fi asezonate cu suc de lămâie, ținând cont de compatibilitatea individuală a copiilor.
7. Ingredientele din rețetă pot fi modificate în dependență de cantitățile disponibile de legume din instituție cu efectuarea recalculărilor respective.
8. La pregătirea vinegreței de legume, pentru a păstra culoarea naturală a ingredientelor, se recomandă ca sfecla fiartă tăiată cubușoare să se dregă cu ulei și apoi să se unească cu celelalte componente din rețetă.

1. Salată din broccoli, conopidă, roșii

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă

broccoli	54	38
conopidă	54	39
roșii proaspete	21	18,5
praz	4	3
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Broccoli și conopida se sortează, se curăță, se spală, se desfac în inflorescențe mici, se introduc în apă fierbinte și se fierb timp de 5-7 minute. Roșiile se sortează, se spală, se înlătură pedunculul și se taie felii. Prazul se curăță, se spală, se taie pai. Legumele pregătite se azonează cu dresura pregătită din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare. Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{ C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător cerințelor tehnologice (felii, pai), vărzoasele - inflorescențe mici întregi, de aceeași dimensiuni.
Consistența	legumelor proaspete succulentă; a vărzoaselor - moale la exterior și mai tare la interior (nerăsfierite).
Culoarea	corespunzătoare legumelor din componență.
Mirosul	legumelor din componență.
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} \div +16^{\circ}\text{C}$.

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,30	2,09	45,75	164,8

2. Salată din broccoli, roșii, ardei dulci

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ml.	
	brută	netă
broccoli	90	64
roșii proaspete	20	18
ardei dulci	20	14
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Broccoli se sortează, se curăță, se desface în inflorescențe mici, se introduce în apă fierbinte și se fierbe timp de 5-7 minute. Roșiile, ardeii dulci se sortează, se spală, se curăță și se taie felii. Legumele pregătite se asezonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare. Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	inflorescențe mici întregi de broccoli și legume tăiate felii
Consistența	legumele proaspete - succulentă, a varzei broccoli - moale la exterior și mai tare la interior.
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} \div +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,82	4,00	6,82	70,56

3. Salată din legume cu semințe de floarea soarelui

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
broccoli	80	57
roșii proaspete	30	28,5
praz	10	8
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
semințe de floarea soarelui	4	4
Gramaj	100/4	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Broccoli se sortează, se curăță de frunzele contaminate, se spală, se desface în inflorescențe mici, se introduce în apă fierbinte și se fierbe timp de 5-7 minute. Roșiile se sortează, se înlătură pedunculul, se spală și se taie felii. Prazul se curăță, se spală, se taie pai.

Legumele pregătite se azonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare. Suprafața se presoară cu semințe de floarea soarelui. Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{ C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	inflorescențe mici întregi de broccoli și legume tăiate felii și pai
Consistența	legumelor proaspete - succulentă; legumelor proaspete - succulentă, a varzei broccoli - moale la exterior și mai tare la interior.
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	specific legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} \div +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,59	4,82	6,67	80,42

4. Salată din legume proaspete

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
roșii proaspete	60	56
ardei dulci	45	32
ceapă	10	8,4
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Roșiile, ardeii dulci se sortează, se spală, se curăță și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală, se taie pai. Legumele pregătite se azonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare. Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{ C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (feliile, pai)
Consistența	legumelor proaspete - succulentă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente

Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+14°C ÷ +16°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
0,78	5,01	10,12	88,69

5. Salată din spanac cu castraveți proaspeți și semințe de in

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
spanac	55	47
castraveți proaspeți	55	48,80
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
semințe de in	4	4
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	100/4	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Spanacul se alege, se spală sub jet de apă curgătoare, se zvântă. Castraveții proaspeți se sortează, se spală sub jet de apă curgătoare, se curăță de coajă și se taie ronde. Legumele pregătite se azonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare, se presoară cu semințe de in. Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la t +2° ÷ +6° C.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	rondele de castraveți, frunze de spanac și semințe de in.
Consistența	legumelor proaspete - succulentă, crocantă.
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+14°C ÷ +16°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,06	10,20	4,06	116,28

6. Salată din spanac, roșii, ardei dulci

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
spanac	55	45

roșii proaspete	30	28
ardei dulci	30	22,50
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Spanacul se alege, se spală sub jet de apă curgătoare, se zvântă. Ardeii dulci, roșiile se sortează, se spală sub jet de apă curgătoare, se curăță și se taie felii. Legumele pregătite se asezonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare.

Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{ C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legume tăiate felii și frunze de spanac
Consistența	legumelor proaspete - succulentă, crocantă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} \div +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,44	4,14	3,85	58,42

7. Salată din tulpină de țelină, morcov, varză albă, susan

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
tulpină de țelină	30	26
morcov	30	24
varză albă	60	46
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
semințe de susan	4	4
Gramaj	100/4	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Morcovul, tulpina de țelină se sortează, se spală, se curăță și din nou se spală sub jet de apă curgătoare. Se zvântă și se taie pai. Varza albă se curăță de foile contaminate, se spală în apă curgătoare, se lasă într-o soluție de 5% sare timp de 10 minute, se taie în 2-4 bucăți și se blanșează timp de 1-2 minute, se taie pai. Morcovii, tulpina de țelină și varza albă tăiate se unesc, se azonează cu dresură preparată din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare. Suprafața salatei se presoară cu semințe de susan.

Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{ C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate pai
Consistența	legumelor suculentă, crocantă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} \div +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,52	9,66	6,90	124,62

8. Salată din legume proaspete cu semințe de floarea soarelui

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
rosii proaspete	60	58
ardei dulci	40	30
praz	10	8
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
semințe de floarea soarelui	5	5
Gramaj	100/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Roșiile, ardeii dulci se sortează, se spală, se curăță și se taie felii. Prazul se curăță, se spală, se taie pai. Legumele pregătite se azonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare, pe suprafața se presoară semințe de floarea soarelui.

Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{ C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
--------------------	----------------

Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii, pai)
Consistența	legumelor suculentă, crocantă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+14°C ÷ +16°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,28	11,02	6,38	133,82

9. Salată din rădăcină de țelină, morcov și semințe de in

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
rădăcină de țelină	65	44
morcov	65	52
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
sare iodată	0,2	0,2
semințe de in	5	5
Gramaj	100/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Morcovul, rădăcina de țelină se sortează, se spală, se curăță de coajă și se spală sub apă curgătoare. Se zvântă și taie pai. Morcovii și rădăcina de țelină tăiate pai se combină, se azonează cu ulei de floarea soarelui nerafinat amestecat cu sare și semințe de in.

Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la t +2° ÷ +6° C.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate pai
Consistența	legumelor suculentă, crocantă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, specific legumelor și uleiului nerafinat
Temperatura de servire	+14°C ÷ +16°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,52	11,12	6,34	135,52

10. Salată din sfeclă roșie cu semințe de susan

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
sfeclă roșie fiartă	110	88
praz	10	8
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
sare iodată	0,2	0,2
semințe de susan	5	5
Gramaj	100/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele escries în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Sfecla se spală în prealabil, se sortează, se spală din nou într-un flux de apă curgătoare și se fierbe în coajă (timp de 1 oră 30 de minute – 1 oră 40 de minute), se răcește, se decojește, se taie felii. Prazul se curăță, se spală, se taie pai. Legumele pregătite se azonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare, se presoară cu semințe de susan.

Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii, pai)
Consistența	sfeclă fiertă – moale-suculentă; a prazului fragedă-crocantă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} \div +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
4,62	11,02	17,74	188,62

11. Salată vitaminoasă cu miez de nuci

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
morcov	70	56
mere proaspete	50	44
ulei de floarea soarelui nerafinat	4	4
sare iodată	0,2	0,2
miez de nuci	5	5

Gramaj	100/5
---------------	--------------

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Morcovul se spală, se sortează, se curăță de coajă și se spală în apă curgătoare. Se zvântă și se taie pai. Merele se sortează, se spală în apă curgătoare, se curăță de coajă și semințe, se taie pai. Morcovii și merele tăiate pai se combină, se azonează cu ulei de floarea soarelui nerafinat amestecat cu sare și miez de nuci măcinat.

Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la t +2° ÷ +6° C.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate pai
Consistența	legumelor suculentă, crocantă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente și a miezului de nuci
Gustul	plăcut, specific legumelor din componență
Temperatura de servire	+14°C - +16°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,8	11,04	10	141,86

12. Vinegretă din legume fierte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
sfeclă roșie	50	37,5
cartofi	21	15
morcov	21	17
mazăre verde conservată (tratată termic)	14	14
castraveți murați, conț. de sare până la 1,5gr. / 100gr. produs	14	12
praz	3	3
sare iodată	0,2	0,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.3.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Sfecla, morcovii, cartofii se spală în prealabil, se sortează, se spală din nou sub jet de apă curgătoare. Legumele se fierb în coajă separat, sfecla (timp de 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), cartofii și morcovii (30 ÷ 40 de minute), respectând regulile de fierbere a legumelor expuse în p.4.3.1. Legumele fierte se răcoresc, se decojesc și se taie cubușoare. Castraveții murați se curăță de coajă și semințe. Prazul se curăță, se spală, se taie pătrățele. Mazărea verde conservată se blanșează. Legumele pregătite se azonează cu dresură din ulei vegetal și sare. Sfecla fiartă tăiată se drege separat cu o parte de ulei de floarea soarelui nerafinat și se adaugă în restul legumelor la urmă, pentru a evita colorarea celorlalte ingrediente.

Vinegreta fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t + 2^{\circ} \div + 6^{\circ} \text{C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (cubușoare, pătrățele)
Consistența	legumelor fierte - moale, a castraveților - crocantă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente; a sfeclei - roșie zmeurie
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat și acru
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} \div +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,25	2,13	16,99	100,13

4.4. PREPARATE LICHIDE. SUPE, CIORBE, BORȘURI, ZEAME

Supele, ciorbele, borșurile, zeamele sunt preparate culinare lichide care au în componența lor un conținut sporit de lichid. Consistența acestora este semilichidă, conținutul de lichid trebuie să constituie nu mai puțin de 50 %.

Rolul supelor în alimentație se explică prin următoarele:

- *stimulează secrețiile gastrice, provocând apetitul și ușurând digestia celorlalte preparate din meniu - datorită conținutului de substanțe extractive, acizi organici, substanțe gustative și aromatice conținute în partea lichidă;*
- *compensează pierderile de lichid din organism;*
- *reprezintă o sursă importantă de glucide, lipide, proteine, vitamine, săruri minerale;*
- *posedă valoare calorică sporită, determinată de factorii nutritivi din componentele ce le formează (cele mai caloriinice sunt preparatele lichide cu: crupe, paste făinoase, carne, etc.).*

4.4.1. Pregătirea preliminară a ingredientelor din componența supelor

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios sub jet de apă curgătoare pentru a înlătura corpurile străine (nisip, pământ, etc.).

Pentru a înlătura părțile necomestibile se curăță de coajă: *morcovii, cartofii, țelina rădăcină, păstârnacul și pătrunjelul rădăcini* - prin răzuire; *ardeii grași* se curăță de cotor și camera seminală; *la varza albă proaspătă* se înlătură cotorul; *la ceapa verde* se taie cozile verzi;

mărarul verde, pătrunjelul verde se curăță de frunzele îngălbenite și cele defecte; *roșiile proaspete* se curăță de piele; *ceapa uscată* se curăță de foile exterioare și mustăți. Legumele curățate se clătesc sub un jet de apă curgătoare, se aranjează pe plase cu găuri sau site pentru a se scurge de apă. Varza albă proaspătă se rade sau se taie fâșii înguste, morcovul, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcini se taie pai sau se răzuie. Roșiile se taie felii, cubușoare sau se răzuie. Ardeiul gras se taie pai sau fâșii înguste. Ceapa verde cozi, mărarul verde, pătrunjelul verde se taie mărunț (se toacă). Ceapa uscată se taie semiinele subțiri sau pătrățele. Forma de tăiere a legumelor este indicată în fișă tehnologică și este în corespundere cu componentul de bază (de ex. supă cu fasole - legumele se taie cuburi, pătrățele; supă cu tăiței - pai, semiinele etc).

Conopida și broccoli se spală bine, se desfac în inflorescențe apoi se scurg de apă.

Mazărea verde și fasolele se folosesc conservate. Ambalajele se spală, se deschid, se scurge lichidul de umplere, boabele se clătesc și se răstoarnă în strecurătoare sau sită pentru a se scurge de surplusul de lichid.

La folosirea boboaselor (fasole, mazăre) uscate, acestea se inspectează pentru a înlătura corpurile străine și boabele defect, se spală de câteva ori, mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece, după ce peste ele se adaugă apă rece (2-3 litri de apă la 1 kg. de boboase) și se lasă pentru hidratare. Boabele de fasole pe 5-8 ore, mazărea decorticată pe 3-4 ore, apoi se spală cu apă rece se adaugă altă apă în care se fierb 5-10 min. (pentru înlăturarea factorilor alimentari), se scurge lichidul de la fierbere se adaugă altă apă și se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac până la gătire.

Fasolele fierte se folosesc la prepararea supelor cu lichidul de fierbere.

4.4.2. Reguli generale de preparare a supelor

Apa se aduce la fierbere, se adaugă morcovul, țelina, păstârnacul, rădăcinile de pătrunjel, tăiate în conformitate cu sortimentul supei, se fierb 5-10 min., apoi se adaugă celelalte legume din componența supei, tăiate și pregătite în modul prevăzut de fișă tehnologică și se fierb până la gătire. Cu 5-10 min. până la finisare se adaugă mazărea verde, fasolele, roșiile pregătite. Dacă rețeta prevede conopidă și/sau broccoli, acestea se adaugă odată cu restul componentelor din rețetă. Fasolele și mazărea conservate și cele uscate, ceapa proaspătă și cea cozi pot fi înlocuite în dependență de normele de substituție cu recalculările corespunzătoare.

Sarea la prepararea supelor se folosește conform normelor fiziologice de consum și se introduce în supe cu 5-10 minute până la finisare.

Roșiile proaspete pot fi înlocuite cu piure de tomate, tomate în suc propriu conservat în cantități echivalente.

Unele sortimente de supe se asezonează cu smântână cu conținut de grăsime de 15% (tratată termic) cu pătrunjel și mărar verde proaspete, combinate sau separat, reieșind din normele fiziologice de vârstă. La prepararea supelor nu sunt prevăzute procese culinare care prevăd prelucrarea termică a uleiului și a ingredientelor (călirea, sotarea).

Ingredientele pregătite se transmit imediat la prepararea supelor, nu este admisă păstrarea acestora.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de cantitățile și sortimentul de legume disponibile din instituție cu recalculările respective.

Rețetele sunt calculate pentru o porție cu gramajul de 200 g.

4.4.3. SORTIMENTUL SUPELOR

1. Supă Tărănească cu smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
cartofi	40	28,8
varză albă	100	80
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tomate în suc propriu	10	10
tulpină de țelină	10	8
verdeață	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale 82,5 % grăsimi	1	1
sare iodată	0,8	0,8
smântână 15% grăsimi (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovul se spală în prealabil, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou în apă curgătoare rece. Varza albă, tulpina de țelină se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Morcovii și ceapa, tăiate pai se **călesc separat în amestec de unt și ulei**. Cartofii tăiați felii se introduc în apa fierbinte, se aduc la fierbere, se adaugă varza albă și tulpina de țelină tăiate felii, se fierb timp de 7-10 min, apoi se adaugă legumele **călite** și se fierb timp de 10-15 min. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adăuga sare, verdeață. Se adaugă smântână și se aduce din nou la fierbere. Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii, pai), bucăți întregi nerășierte
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor moale
Culoarea	galben-aurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, puțin dulceag, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,83	3,69	17,42	110,21

2. Supă cu conopidă și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
conopidă	100	80
cartofi	40	28,8
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
rădăcină de țelină	10	7
verdeață	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsimi	1	1
sare iodată	0,8	0,8
smântână 15% grăsimi (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovii se spală în prealabil, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou în apă rece curgătoare. Varza albă, tulpina de țelină se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Morcovii și ceapa, tăiate pai se **călesc separat în amestec de unt și ulei**. Cartofii tăiați felii se introduc în apa clocotită, se aduc la fierbere, se adaugă varza albă și tulpina de țelină, tăiate felii, se fierb timp de 7-10 min, apoi se adaugă legumele călite și se fierbe tot împreună timp de 10-15 min. Cu 5-10 minute înainte de finisare se adaugă sarea și verdeața. Se adaugă smântână și se aduce din nou la fierbere.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii, pai), bucăți întregi nerăsfierți
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor moale
Culoarea	galben-aurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, puțin dulceag, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,83	3,69	17,42	110,21

3. Supă cu arpacaș și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
crupe de arpacaș	10	9,9
cartofi	40	28,8
ceapă	15	12,6
morcov	15	12
roșii	20	19
ardei dulci	10	8
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	1	1
verdeață	3	2,31
sare iodată	0,8	0,8
Smântână, 15% grăsime (trată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou sub jet de apă rece curgătoare. Ardeii dulci, roșiile se sortează, se spală. Ceapa se sortează, se curăță, se spală. Morcovii și ceapa, tăiate cubușoare se **călesc separat în amestec de unt și ulei, separat se călesc ardeii dulci și roșiile tăiate cubușoare**. Crupele de arpacaș se aleg, se spală mai întâi în apă caldă de mai multe ori, schimbând apa, apoi în apă fierbinte. Cartofii tăiați cuburi mijlocii se introduc în apa clocotită, se aduc la fierbere, apoi se adaugă legumele călite, crupele de arpacaș și se fierbe la foc mic, fără clocot, timp de 15-20 min. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă sarea și verdeața tocată. Se introduce smântână și se aduce din nou la fierbere.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (cuburi, cubulețe), bucăți întregi nerășierte
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor moale
Culoarea	galben-aurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, puțin dulceag, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,54	3,74	23,76	138,86

4. Supă cu fasole, smântână și crutoane

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
fasole	15	14,9
cartofi	40	28,8
ceapă	15	12,6
morcov	15	12
tulpină de țelină	10	8
tomate în suc propriu	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsimi	1	1
verdeață	3	2,31
Smântână, 15% grăsimi (tratată termic)	5	5
sare iodată	0,8	0,8
pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic-crutoane	20	20
Gramaj	200/20/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală în apă curgătoare și se taie. Legumele (ceapa, morcovul, tulpina de țelină) se taie cubușoare mici și se **călesc** în grăsime cu adaos de pireu de tomate. Boabele de fasole se aleg, se spală și se înmoaie în apă rece (2-3 litri la 1 kg) timp de 5-6 ore, apoi se fierb la capac la foc lent. În apa clocotită se adaugă cartofii tăiați cuburi mijlocii și se fierb 10-15 min, apoi se introduce fasolea fiartă, se adaugă legumele călite și se dă în clocot. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă sarea și verdeața tocată. Smântână se adaugă la sfârșitul preparării și supa se aduce la fierbere. Crutoanele din pâine se servesc separat.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (cubușoare mici și mijlocii), bucăți întregi nerăsfierite
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor moale
Culoarea	galben-aurie
Mirosul	ingredientelor componente

Gustul	plăcut, puțin dulceag, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,22	4,09	34,11	169,13

5. Supă cu găluște și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
cartofi	50	36
ceapă	15	12,6
morcov	10	8
ardei dulci	10	7,5
ulei de floarea soarelui rafinat	1	1
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	1	1
verdeață	3	2,31
faină de grâu	18	18
ouă de găină, categoria Extra	10	8,7
sare iodată	0,8	0,8
Smântână, 15% grăsime (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Ouăle se prelucrează conform cerințelor expuse în capitolul II, p. 2.2.1. Cartofii, morcovul se spală, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou în apă rece curgătoare. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Morcovii și ceapa, tăiate pai se **călesc separat în amestec de unt și ulei. Separat se călesc ardeii dulci tăiați pai, se adaugă tomatele în suc propriu.** În apa clocotită se adaugă cartofii tăiați felii, după 10-15 minute se introduc legumele călite și se fierbe până când se înmoaie legumele. Cu 5-10 minute înainte de finisare se adăuga sarea și verdeața tocată. Smântână se adaugă la sfârșitul preparării și se aduce la fierbere.

Prepararea găluștelor - în apa clocotită se adaugă sarea și untul, compoziția se aduce la fierbere, se amestecă și se adaugă în ploiță făina cernută. Se amestecă intens până se obține un aluat omogen, care se ține la foc timp de 5-10 minute. Aluatul rezultat se răcește la t de 60°C, se adaugă în șuviță subțire ouăle omogenizate și se amestecă până acestea se încorporează în masa de aluat. Aluatul rezultat se rulează sub formă de baton și se taie în bucăți cu masa de

10-15 g. Bucățile se introduc în apa adusă la fierbere cu puțină sare și se fierb 5-7 minute, mestecând periodic. Găluștele se introduc în supă înainte de servire.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii, pai), bucăți întregi nerăsfierite
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor moale, a găluștelor <i>al dente</i>
Culoarea	galbenă-aurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	gustul plăcut, dulce, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
4,25	3,7	30,65	172,9

6. Supă cu mazăre uscată, smântână și crutoane

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
mazăre uscată	15	14,9
cartofi	50	36
ceapă	15	12,6
morcov	15	12
verdeață	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	1	1
sare iodată	0,8	0,8
Smântână, 15% grăsime (tratată termic)	5	5
pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe (crutoane)	20	20
Gramaj	200/20/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală din nou sub jet de apă rece curgătoare și se taie (morcovul și ceapa - cubușoare mici, cartofii - cubușoare mijlocii). Ceapa și morcovii, tăiate se **călesc** în grăsime. Mazărea uscată se sortează, se spală și se înmoaie în apă rece (2-3 litri la 1 kg. de mazăre) timp de 3-4 ore, apoi se fierbe la capac, la foc lent. În apa clocotită se adaugă cartofii și se fierb 10-15 min, apoi se adaugă mazărea fiartă și legumele calite și se

fierbe până la gătire. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adăugă sarea și verdeța tocată. Se introduce smântână și se aduce din nou la fierbere.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (cubușoare mici și mijlocii)
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor moale
Culoarea	galbenă-aurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, dulce, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,35	4,04	34,76	200,8

7. Supă cu perisoare din fileu de pui și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fileu de pui	55	40
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
cartofi	30	20,10
rădăcină de țelină	30	20
tomate în suc propriu	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale 82,5 % grăsimi	1	1
verdeță	3	2,31
sare iodată	0,8	0,8
smântână 15% grăsimi (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/35/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovii, rădăcina de țelină se spală în prealabil, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou în apă rece curgătoare. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă rece curgătoare. Cartofii și rădăcina de țelină se taie cuburi sau felii, morcovii cuburi mici, ceapa se toacă mărunt. Morcovii și ceapa se **călesc separat în amestec de unt și ulei împreună cu tomatele în suc propriu**. Cartofii și rădăcina de țelină tăiate, se introduc în apa clocotită și

se fierb timp de 12-15 min, se adaugă legumele **călite** și se fierb până se înmoaie. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă sarea și verdeța. Smântână se adaugă la sfârșitul preparării și se aduce la fierbere.

Prepararea perișoarelor - fileu de pui se spală în apă caldă cu temperatura (20-30°C), apoi în apă rece (12-15°C), se zvântă, se taie în bucăți și se trece prin mașină de tocat carne de 2 ori, se adaugă sare, se amestecă și se bate bine pentru a oxigena compoziția. Din masa primită se formează bile cu masa de 8-10 g. (2-3 buc.la porție).

Fierberea perișoarelor - se introduc într-o cantitate mică de apă adusă la fierbere și se fierb timp de 8-10 minute. Perișoarele înainte de a fi servite trebuie supuse unui tratament termic suplimentar.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (cubușoare mici și mijlocii, felii)
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor și perișoarelor fină, succulentă
Culoarea	galbenă-aurie cu nuanță roșiatică
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, puțin dulci, moderat sărat
Temperatura de servire	+ 50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
13,94	5,67	18,59	181,15

8. Supă cu tăiței de casă și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
tăiței de casă	20	20
rădăcini de țelină	50	35
ceapă	15	12,6
morcov	15	12
ardei dulci	15	11,25
tomate în suc propriu	10	10
verdeța	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	1	1
sare iodată	0,8	0,8
Smântână, 15% grăsime (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Rădăcina de țelină, morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou sub un jet de apă rece curgătoare. Ardeii dulci se sortează, se spală. Ceapa se sortează, se curăță, se spală. Morcovii și ceapa, tăiate pai se **călesc separat în amestec de unt și ulei, separat se călesc ardeii dulci tăiați pai, în care se adaugă tomatele în suc propriu**. Rădăcina de țelină, spălată și tăiată bare se adaugă în apă clocotită, se aduce la fierbere și se fierbe timp de 10-15 minute, apoi se adaugă legumele călite și se fierb până când se înmoaie legumele. Cu 10-15 minute înainte de sfârșitul gătitului se adaugă tăiței de casă. Cu 5-10 minute înainte de finisare se introduce sarea și verdeța tocată. Se adaugă smântâna și supa se aduce din nou la fierbere. Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (pai, bare)
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor - moale, a tăițeiilor <i>al dente</i>
Culoarea	galbenă-aurie cu nuanță roșiatică
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, dulce, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,04	3,98	27,24	156,94

9. Supă vegetariană cu smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
varză albă	40	32
sfeclă roșie	40	32
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
roșii în suc propriu	10	10
rădăcină de țelină	10	7
verdețată	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	1	1
sare iodată	0,8	0,8
Smântână, 15% grăsime (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.4.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se spală, se curăță, din nou se spală în apă rece curgătoare și se taie. Ceapa, morcovul și rădăcina de țelină se taie pai, apoi se **călesc** în grăsime la care se adaugă ½ din masa roșiilor în suc propriu. Varza albă se curăță, se spală în apă curgătoare, se lasă într-o soluție de sare cu concentrația de 5% timp de 10 minute, se taie în 2-4 bucăți și se blanșează timp de 1-2 minute, se taie felii. Sfecla roșie se spală, se sortează, se spală din nou și se fierbe în coajă (timp de 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), se răcește, se decojește, se taie pai, se înăbușă cu ½ roșii în suc propriu.

În apa clocotită se adaugă varza albă tăiată felii și se fierbe 10-15 min, apoi se adaugă legumele calite, sfecla roșie înăbușită separat și se dă în clocot. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă sarea și verdeța tocată, după ce se introduce smântâna și supa se aduce din nou la fierbere.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la temperatura de +75 °C, nu mai mult de 2 ore.

CERINȚE DE CALITATE

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (pai, felii)
Consistența	supei - semilichidă, a legumelor - moale
Culoarea	roșie-zmeurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	gustul plăcut, puțin dulce, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,40	3,65	12,76	89,49

4.5. SUPE PE LAPTE

4.5.1. Pregătirea ingredientelor și prepararea supelor pe lapte

La prepararea supelor de lapte se folosește laptele integral sau lapte integral în amestec cu apă în diferite proporții. Suplele pe lapte pot fi pregătite cu adaos de crupe, paste făinoase sau legume.

Timpul de gătit a supelor pe lapte depinde de durata de fierbere a ingredientelor din rețetă:

- * cu paste făinoase, în dependență de tipul pastelor 10 - 20 min.,
- * cu crupe mărunțite 10-15min.,
- * cu crupe întregi (orez, hrișcă, mei, arpacaș, etc.) 20-30 min.

Pastele făinoase se fierb în apă până la semigata, apa se varsă, iar pastele făinoase se adaugă în laptele integral sau în amestec cu apă clocotită, periodic mestecându-se se fierb până la

gătire. În calitate de paste făinoase pot fi folosite următoarele sortimente: macaroane, tăiței modelați în diferite forme, tăiței de casă, fidea modelată în diferite forme, figurine, etc.

Crupele înainte de a fi folosite se inspectează cu înlăturarea corpurilor străine și a boabelor de crupe defecte, apoi se spală de câteva ori schimbând apa.

Crupele de orez, hrișcă, porumb (mălai), mei, arpacaș, crupe de grâu (de diferit grad de mărunțire), fulgi „Hercules” se fierb în apă cu adaos de sare până la semigata (10-15 min.), după care se adaugă laptele fierbinte și se fierb până la gătire.

Arpacașul și crupele de porumb (mălai) pot fi fierte în apă sau lapte până la gătire (raportul de apă: crupe este de 6:1)

Grișul în prealabil se cerne, se adaugă în ploiță subțire în amestecul de apă - lapte adus la fierbere și se fierbe 5-7 min. până la pătrunderea definitivă a crupelor.

Supele pe lapte cu paste făinoase sau crupe au proprietatea de a se îngroșa repede, din aceste considerente supele necesită a fi preparate și realizate timp de 30-40 min.

Cantitatea de zahăr și unt, adăugate în supe, este în conformitate cu normele fiziologice de consum și se adaugă: zahărul în timpul preparării supei, untul întimpul porționării.

1. Supă pe lapte cu orez

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
orez boabe	20	19,8
lapte pasteurizat, gr. 2,5-3,2%	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsimi	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.5.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Crupele de orez se aleg, se spală în apă caldă, apoi în apă fierbinte. Crupele de orez se fierb în apă până la semigata, apoi se adaugă în laptele adus la fierbere, se fierb timp de 10-15 min la foc lent, la sfârșit se adaugă zahăr și unt.

Supă se recomandă să fie servită timp de 30-40 minute.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	boabele de orez întregi, la suprafață steluțe de unt topit
Consistența	semilichidă
Culoarea	albă cu nuanță de galben
Mirosul	plăcut de lapte și orez fiert
Gustul	plăcut, dulce, caracteristic laptelui fiert și untului topit
Temperatura de servire	+50 °C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
5,97	5,04	23,96	165,08

2. Supă pe lapte cu paste făinoase

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
paste diferite integrale	20	20
lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.5.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Pastele făinoase se fierb în prealabil în apă, până la semigata, apoi se strecoară și se adaugă în laptele adus la fierbere, se fierb timp de 10-15 min la foc lent, la sfârșit se adaugă zahăr și unt.

Supa se recomandă să fie servită pe parcursul a 30-40 de minute.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	pastele făinoase fierte, dar întregi, la suprafață steluțe de unt topit
Consistența	semilichidă
Culoarea	albă cu nuanță de galben
Mirosul	plăcut de lapte și paste făinoase fierte
Gustul	plăcut, dulciu, caracteristic laptelui fiert și untului topit
Temperatura de servire	+50 °C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,52	4,90	26,29	175,34

4.6. ZEAME ȘI CIORBE

1. Zeamă cu carne de pui și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
șold de pui dezosat, fără piele	50	36
rădăcină de țelină	50	35
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
ardei dulci	10	7,5
orez	5	4,95
verdeață	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	1	1
suc de lămâie	2	1,2
sare iodată	0,8	0,8
Smântână, 15% grăsime (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4. 5. 1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Rădăcina de țelină, morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou în apă rece curgătoare. Ardeii dulci se sortează, se spală. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Crupele de orez se aleg, se spală mai întâi în apă caldă de mai multe ori, schimbând apa, apoi în apă fierbinte. Carnea de pui se spală în apă caldă la temperatura (20-30°C), apoi în apă rece (12-15°C), se fierbe timp de 40-60 min la foc lent, fără clocote. Carnea fiartă se taie cuburi și se păstrează în supă pe marmită. Morcovii și ceapa, tăiate cubușoare se **călesc în amestec de unt și ulei, separat se călesc ardeii dulci tăiați cubușoare**. Rădăcina de țelină pregătită se taie cubușoare și se adaugă în apă clocotită, se aduce la fierbere și se fierbe timp de 10-15 minute, apoi se adaugă crupele de orez, legumele călite și se fierbe până când se pătrund legumele. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă sarea, sucul de lămâie și verdeața tocată, după ce se introduce smântâna și zeama se aduce din nou la fierbere.

Zeama poate fi păstrată pe marmită, la t +75 °C , nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate cubușoare
Consistența	zeamei - semilichidă, a legumelor moale, fină
Culoarea	galbenă-aurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, puțin acrișor, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
7,38	7,01	12,47	142,49

2. Ciorbă verde cu smântână și crutoane

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
cartofi	40	28,8
măcriș	50	37
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tulpină de țelină	10	8
verdeață	3	2,31
sare iodată	0,8	0,8
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale 82,5 % grăsimi	1	1
smântână 15% grăsimi (tratată termic)	5	5
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	20	20
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.5.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovii, tulpina de țelină se spală în prealabil, se sortează, se curăță și se spală din nou sub jet de apă rece curgătoare. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Măcrișul se alege, se spală. Morcovii și ceapa se taie pai și se **călesc separat în amestec de unt și ulei**. Cartofii se taie felii și se introduc în apă clocotită, se aduce compoziția la fierbere, se adaugă tulpina de țelină tăiată felii, se fierb timp de 7-10 min, apoi se adaugă legumele călite și măcrișul și se fierbe încă 10-15 min. Cu 5-10 minute înainte de finisare se adăuga sarea și verdeața tocată. Se adaugă în ciorbă smântâna și se aduce din nou la fierbere.

Supa poate fi păstrată pe marmită, la $t +2^{\circ} \div +6^{\circ} \text{ C}$, nu mai mult de 2 ore.

Separat se servesc crutoane din pâine.

Ciorba poate fi păstrată pe marmită, la $t +75^{\circ} \text{ C}$, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (pai, felii)
Consistența	ciorbei - semilichidă, a legumelor moale, fină
Culoarea	galbenă-aurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, puțin acrișor, moderat sărat
Temperatura de servire	+50 °C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea nutritivă

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,78	4,04	23,73	146,40

4.7. BORȘURI

După modul de preparare și componența ingredientelor folosite la preparare, sortimentul borșurilor este foarte variat. Produsele principale, care determină specificul borșurilor sunt sfecla și piureul de tomate, roșiile proaspete sau conservate în suc propriu.

4.7.1. Pregătirea preliminară a legumelor

Legumele se inspectează pentru înlăturarea exemplarelor defecte, apoi se spală minuțios pentru înlăturarea corpurilor străine (nisip, pământ, etc.). se curăță de coajă: *morcovii, cartofii, sfecla, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcini*. Se clătesc cu apă rece și se taie pai, cubulețe, felii, bare sau se răzuie.

- * Pentru a atribui borșului o culoare roșie - zmeurie se recomandă ca sfeclă tăiată să se pregătească în unul din următoarele moduri: se fierbe în coajă (timp de 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), se răcește, se decojește, se taie pai, se înăbușă; sfecla crudă, tăiată pai se înăbușă separat cu adaos de suc de lămâie, borș acru sau piure de tomate. Sfecla astfel pregătită se introduce în borș atunci când cartofii sunt semigata.
- * Roșiile proaspete spălate se curăță de pieliță apoi se toacă, se taie bucățele sau se răzuie.
- * Ceapa uscată se curăță de coajă și mustăți, se clătește și se taie semiinele sau pătrățele.
- * Varza proaspătă se curăță de frunzele exterioare, se taie în două jumătăți și se înlătură cotorul, se spală se lasă se scurgă apa, apoi se taie pai, pătrățele sau fâșii înguste.
- * Varza murată albă sau roșie se taie pai. Se înăbușă separat până la semigata.
- * Fasolele uscate se inspectează pentru a înlătura corpurile străine și boabele defect, se spală de câteva ori, mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece, după ce peste ele se toarnă apă rece (2-3 l. de apă la 1 kg. de fasole uscate), și se lasă pe 5-8 ore. După hidratare se spală cu apă rece, se adaugă altă apă și se fierb 5-10 min., se scurge lichidul de la fierbere, se adaugă altă apă și se fierb fără adaos de sare, acoperite cu capac până se înmoaie.
- * Fasolele fierte se folosesc la prepararea borșurilor cu lichidul de fierbere.
- * Ardeiul gras se curăță de cotorul cu camera seminală, se spală, se scurge de apă și se taie pai.

- * Ceapa verde și prazul se spală de nisip, pământ, se înlătură frunzele îngălbenite și mustățile, se clătesc și se taie felii, pai sau în alt mod.
- * Spanacul și măcrișul se curăță de rădăcini, frunze îngălbenite și defecte, se spală în mai multe ape pentru a înlătura nisipul, solul, etc. Se clătesc sub un jet de apă și se pun să se scurgă pe site, plase sau tăvi cu găuri. Înainte de a fi folosite la prepararea borșurilor se toacă cu cuțitul.
- * Mărarul verde, pătrunjelul verde se spală bine de sol, se înlătură rădăcinile, frunzele defecte, se clătesc și se taie mărunț.
- * Legumele pregătite se transmit imediat la prepararea borșurilor în cantități corespunzătoare rețetelor.

4.7.2. Cerințe generale de preparare a borșurilor

În apa adusă la fierbere se adaugă cartofii și se fierb până la semigata, apoi se adaugă morcovul, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcini, tăiate pai sau în alt mod, fasolele fierte, sfecla înăbușită și se fierb componentele împreună 5-10 min. Cu 5-10 min. până la sfârșit se adaugă roșiile pregătite.

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

În rețetele unde se folosește ca ingredient varza murată, aceasta se pregătește separat așa cum este menționat în p. 4.7.1 și se îndrouce în apa adusă la fierbere odată cu sfecla.

În rețetele unde se folosesc ca ingrediente măcrișul și spanacul la început în apă se adaugă sfecla și se fierbe până la semigata, apoi se adaugă morcovul, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcini, tăiate pai sau în alt mod, fasolele fierte și se fierb împreună. Cu 5-10 min. până la finisare se adaugă tomatele pregătite, măcrișul și spanacul.

Sarea la prepararea borșurilor se folosește conform normelor fiziologice de consum și se introduce în borș cu 5 minute înainte de finisare.

Borșurile se azonează cu smântână, unt, ulei vegetal, pătrunjel și mărar verde proaspăt combinat sau separate, reieșind din normele fiziologice de vârstă a copiilor.

Borșurile se acidulează (înăcresc) cu suc de lămâie sau cu borș acru industrial.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de cantitățile și sortimentul de legume disponibile din instituție cu recalculările respective.

1. Borș cu sfeclă roșie, cartofi și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
sfeclă roșie	100	80
cartofi	40	28,8
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tomate în suc propriu	10	10
tulpină de țelină	10	8
verdeață	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale 82,5 %	1	1

grăsime		
sare iodată	0,8	0,8
smântână 15% grăsime (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.5.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se spală se curăță, se spală în apă curgătoare și se taie. Legumele tăiate cubușoare (ceapa, morcovul, tulpina de țelină) se **călesc** în grăsime împreună cu pireul de tomate. Sfecla roșie se spală în prealabil, se sortează, se spală din nou într-un flux de apă și se fierbe în coajă (timp de 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), se răcește, se decojește, se taie cubușoare, se înăbușă.

În apa clocotită se adaugă cartofii tăiați cuburi și se fierb 10-15 min, apoi se adaugă **legumele călite**, sfecla roșie înăbușită și se dă în clocot. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă sarea, verdeța tocată și smântâna și se aduce la fierbere.

Borșul poate fi păstrat pe marmită, la t +75° C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (cubușoare mici)
Consistența	borșului - semilichidă, a legumelor moale
Culoarea	roșie-zmeurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	dulciu-acriu, moderat sărat
Temperatura de servire	+50 °C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,55	3,69	21,74	130,37

2. Borș cu sfeclă roșie, varză și smântână

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
sfeclă roșie	50	40
varză albă	40	32
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
rădăcină de țelină	20	14

roșii în suc propriu	10	10
verdeață	3	2,31
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	1	1
sare iodată	0,8	0,8
Smântână, 15 % grăsime (tratată termic)	5	5
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor și prelucrarea preliminară în conformitate cu cerințele descrise în p. 4.5.1.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime conform rețetei.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală din nou în apă curgătoare și se taie corespunzător. Ceapa, morcovul, rădăcina de țelină se taie pai și se **călesc** în amestec de unt și ulei vegetal, la care se adaugă roșiile în suc propriu pisate. Sfecla roșie se spală, se sortează, se spală din nou într-un flux de apă și se fierbe în coajă (timp de 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), se răcește, se decojește, se taie pai, se înăbușă. Varza albă se curăță, se spală în apă curgătoare, se lasă într-o soluție de 5% sare timp de 10 minute, se taie în 2-4 bucăți și se blanșează cu apă clocotită timp de 1-2 minute, se taie felii.

În apa adusă la fierbere se adaugă varza și se fierb 10-15 min, apoi se **adaugă legumele călite**, sfecla roșie înăbușită și se dă în clocot. Cu 5-10 minute până la finisare se adaugă sarea, verdeața tocată și smântână și se aduce la fierbere.

Borșul poate fi păstrat pe marmită, la t +75° C, nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (pai, felii)
Consistența	borșului - semilichidă, a legumelor moale
Culoarea	roșie-zmeurie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	dulciu-acriu, moderat sărat
Temperatura de servire	+50 °C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,59	3,67	13,83	94,71

4.8. TERCIURI

Terciurile se prepară din diferite sortimente de crupe. Pot fi preparate pe apă, lapte sau pe amestec de lapte și apă în diferite proporții (conform rețetei). În dependență de

volumul de lichide adăugate la fierbere, terciurile pot fi de diferite consistențe: granuloase, vâscoase și lichide. Cantitatea de crupe, apă și de lichid necesare pentru a obține terciuri de diferite consistențe se prezintă în Anexa 9.

4.8.1. Pregătirea ingredientelor pentru prepararea terciurilor

✚ Crupele se cern prin site cu diametrul ochiurilor de diferite dimensiuni, în dependență de dimensiunile crupelor, se inspectează pentru înlăturarea corpurilor străine și exemplarelor defecte. Se spală în apă rece, caldă sau fierbinte în dependență de tipul crupei (Anexa 9).

La spălarea crupelor pe ele rămâne lichid în proporție de (10-30%) din masa lor, care trebuie luat în considerație la alcătuirea rețetelor. Grișul și fulgii de ovăz „Hercules” nu se spală.

✚ Dovleacul se curăță de coajă și semințe împreună cu pulpa de lângă semințe, se taie în cubușoare mici. Dovleacul poate fi pregătit și în alt mod. Jumătăți de dovleac curățat se coc în rolă (în acest caz în ele rămân mai multe vitamine și minerale), după care miezul dovleacului copt se taie cubulețe sau se pasează cu ajutorul blenderului sau mixerului până la obținerea unei mase omogene.

✚ Morcovul se spală bine de pământ, se curăță, se clătește cu apă rece și se taie cubușoare mici sau în alt mod indicat în rețetă.

✚ Merele se curăță de coajă, se înlătură camera seminală, se taie cubușoare mici și se blanșează în sirop de zahăr de 20% timp de 2-4 min., apoi se trec pe site pentru a se scurge. La prepararea terciului se folosesc numai mere blanșate fără siropul în care au fost pregătite.

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

4.8.2. Reguli de preparare a terciurilor

La fierberea terciurilor este necesar de a lua în considerație timpul de fierbere pentru fiecare sortiment de crupă. Timpul de fierbere depinde de tipul crupei, metoda de prelucrare industrială și lichidul în care se fierbe crupa. De obicei, durata de fierbere se indică de către producător pe ambalaj.

Terciurile din crupe de: orez, arpacaș, ovăz, grâu, porumb și mei fierb mai repede în apă decât în apă cu adaos de 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 și se adaugă laptele și se fierb până la finisare. Mai repede se pătrund fulgii de ovăz/ „Hercules” și crupele fragmentate.

La prepararea terciurilor cu dovleac sau morcov, acestea, pregătite în prealabil, se adaugă în lichidul indicat în rețetă adus la fierbere, se încălzește până începe din nou a fierbe apoi se adaugă celelalte ingrediente și se fierbe terciul până la gatire, crupele de griș se adaugă sub formă de ploiță.

La folosirea merelor pentru prepararea terciurilor, peste laptele fierbinte, apă sau amestec de lapte cu apă se toarnă crupele conform rețetelor și se fierb, cu câteva minute până la sfârșit se adaugă merele pregătite în prealabil și se fierb până la finisare.

Stafidele sau caisele uscate, pregătite în prealabil, se unesc cu crupele pregătite, se adaugă lichidul indicat în rețetă și se fierb până la gătire.

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

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de cantitățile și sortimentul disponibil din instituție cu recalculările respective.

Cantitatea de sare, zahăr, unt se adaugă în terciuri reieșind din normele fiziologice de consum în timpul preparării lor, untul se adaugă în timpul formării porțiilor sau în timpul preparării lor la fel reieșind din normele fiziologice de consum.

În terciuri o parte din zahăr sau toată cantitatea poate fi înlocuită cu gemuri din diferite fructe cu recalculările respective, reieșind din conținutul de zahăr și substanțe uscate în gemuri.

Stafidele și 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 conservanți) și neprelucrate industrial cu sirop de zahăr.

4.8.3. Sortimentul terciurilor

1. Terci din hrișcă cu lapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
crupe de hrișcă	20	19,80
lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea crupelor de hrișcă pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului și laptelui privind mirosul și gustul.

Spălarea crupelor de hrișcă în apă rece, înlăturarea corpurilor străine, boabelor nedezvoltate.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Laptele se toarnă în cratiță și se aduce la fierbere, când dă în clocot se adaugă crupele de hrișcă. Se fierbe la capac, la foc lent până se îngroașă. Se adaugă zahărul și untul topit, se acoperă cu capac și poate fi păstrat pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	boabele bine umflate, fierte, forma păstrată, ușor separabile una de alta
Consistența	terciului granuloasă; boabelor fină
Culoarea	corespunde culorii tipului de crupe: <i>brună</i>
Mirosul	plăcut de crupă și unt, inadmisibil miros de terci ars sau ranced
Gustul	dulceag, fără gust amarului sau de ars, în măsură dulce
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,90	4,84	24,76	170,20

2. Terci din crupe de mei cu lapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
crupe de mei	20	19,80
lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea crupelor de mei pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului și laptelui privind mirosul și gustul. Spălarea meiului în apă caldă, apoi fierbinte, înlăturarea corpurilor străine, boabelor nedezvoltate.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Laptele se toarnă în cratiță și se pune la foc, când începe a fierbe se adaugă crupele de mei și se fierbe la capac, la foc lent până se îngroașă. Se adaugă zahărul și untul topit, se acoperă cu capac și se păstrează pe marmită timp de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	boabele bine umflate, fierte, forma păstrată, ușor separabile una de alta
Consistența	terciului granuloasă; boabelor moale, fină
Culoarea	corespunde culorii tipului de crupe: <i>gălbui</i>
Mirosul	plăcut de crupă și unt, inadmisibil miros de terci ars sau ranced
Gustul	dulceag, fără gust amarului sau ars, în măsură dulce
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
8,90	4,84	24,76	178,20

3. Terci din orez cu lapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. ml.	
	brută	netă
boabe de orez	20	19,80
lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea boabelor de orez pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului și laptelui privind mirosul și gustul.

Alegerea boabelor de orez. Spălarea boabelor de orez în apă caldă, apoi fierbinte, înlăturarea corpurilor străine, boabelor nedezvoltate.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Crupele de orez se introduc în apa adusă la fierbere, se amestecă și se fierb până la semigata. Laptele se toarnă în cratiță și se pune la foc, când începe a fierbe, se adaugă boabele de orez semifierse și se fierbe la capac, la foc lent până se îngroașă. Se adaugă zahărul și untul topit, se acoperă cu capac și se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	boabele bine umflate, fierte, forma păstrată, ușor separabile una de alta
Consistența	terciului granuloasă; a boabelor fină, moale
Culoarea	corespunde culorii tipului de crupe: <i>albă</i>
Mirosul	plăcut de crupă și unt, inadmisibil miros de terci ars sau ranced
Gustul	dulceag, fără gust amarului sau ars, în măsură dulce
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
5,97	5,04	23,96	165,08

4. Terci din crupe de griș cu lapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
crupe de griș	20	19,80
lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime	150	150

unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea crupelor de griș pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului și laptelui privind mirosul și gustul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Laptele se toarnă în cratiță și se fierbe, când dă în clocot se adaugă ploiță crupele de griș. Se fierbe la capac, la foc lent până se îngroașă. Se adaugă zahărul și untul topit, se acoperă cu capac și se păstrează pe marmită timp de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	boabele bine umflate, fierte
Consistența	terciului vâscoasă; a boabelor moale - fină
Culoarea	corespunde tipului de crupe: <i>albă-gălbuie</i>
Mirosul	plăcut de crupă și unt, inadmisibil miros de terci ars sau ranced
Gustul	dulceag, fără gust de amar sau ars, în măsură dulce
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
7,25	4,84	26,86	180

5. Terci din crupe de orz cu lapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
crupe de orz	20	19,80
lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea crupelor de orz pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului și laptelui privind mirosul și gustul.

Alegerea crupelor de orz. Spălarea în apă rece, înlăturarea corpurilor străine, boabelor nedezvoltate.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Laptele se toarnă în cratiță și se aduce la fierbere, se adaugă crupele de orz. Se fierbe la capac, la foc lent până se îngroașă. Se adaugă zahărul și untul topit, se acoperă cu capac și se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	boabele bine umflate , fierte, forma păstrată, ușor separabile una de alta
Consistența	terciului vâscos; boabelor fină
Culoarea	corespunde culorii tipului de crupe: <i>albă- gălbuie</i>
Mirosul	plăcut de crupă și unt, inadmisibil miros de terci ars sau rânțed
Gustul	dulceag, fără gust amărui sau ars, în măsură dulce
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
4,90	5,84	22,76	163,20

6. Terci din crupe de grâu cu lapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
crupe de grâu	20	19,80
lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea crupelor de grâu pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului și laptelui privind mirosul și gustul. Spălarea în apă rece curgătoare, înlăturarea corpurilor străine, boabelor nedezvoltate.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Laptele se toarnă în cratiță și se fierbe, când dă în clocot se adaugă crupele de grâu. Se fierbe la capac, la foc lent până se îngroașă. Se adaugă zahărul și untul topit, se acoperă cu capac și se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	boabele bine umflate, fierte, forma păstrată
Consistența	terciului vâscoasă; boabelor fină
Culoarea	corespunde tipului de crupă: <i>gălbuie- brună</i>
Mirosul	plăcut de crupă și unt, inadmisibil miros de terci ars

	sau rănced
Gustul	dulceag, fără gust amar
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
7,60	4,84	22,76	165,00

7. Terci din fulgi de ovăz cu lapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fulgi de ovăz	25	24,80
lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime	150	150
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
zahăr	4	4
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea fulgilor de ovăz pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului și laptelui privind mirosul și gustul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Laptele se toarnă în cratiță și se pune la foc, când începe a fierbe se adaugă fulgii de ovăz. Se adaugă zahărul și untul topit, se acoperă cu capac și se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	fulgii bine umflați, fierți, forma păstrată, ușor separabile una de alta
Consistența	terciului vâscoasă
Culoarea	corespunde culorii tipului de crupă: <i>albă-gălbuie</i>
Mirosul	plăcut de fulgi de ovăz și unt, inadmisibil miros de ars sau rănced
Gustul	plăcut, dulceag, fără gust de amar
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,34	1,89	22,67	121,05

4.9. PREPARATE DIN BRÂNZĂ ȘI OU

4.9.1. Reguli de preparare a budincilor

În terciurile preparate conform modului de preparare indicat la capitolul „Terciuri” și răcite până la (60 -70⁰C), se adaugă ingredientele conform rețetelor de preparare. Ouăle se bat cu zahăr. Totul se amestecă bine și se expune pe tava unsă cu ulei și presărată cu pesmeți. Masa obținută se unge la suprafață cu amestec de smântână bătută cu ou. Pentru budincile cu fructe proaspete, se recomandă ca o parte din compoziția de brânză să se aranjeze pe tava pregătită, să se adauge fructele pregătite și de-asupra fructelor partea rămasă, suprafața se nivelează și se unge cu smântână bătută cu ou. Budincile se coc în cuptor sau rolă, preventiv încinse. Temperatura și timpul de coacere a budincilor depinde de utilajul folosit la coacere și se stabilește de către bucătar în instituția respectivă.

Ingredientele folosite în rețetă pot fi modificate cantitativ în dependență de sortimentul de produse disponibil din instituție, cu recalculările respective.

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

La producerea budincilor se folosesc fructe uscate fără adaos de aditivi alimentari (fructe sulfitate, adaos de conservanți) și neprelucrate industrial cu sirop de zahăr.

4.9.2. Sortimentul preparatelor din brânză și ou

1. Budincă din brânză de vaci

Materii prime	Masa pentru o porție, g. /ml.	
	brută	netă
brânză de vaci	100	100
ouă de găină, categoria «Extra»	15	13,05
crupe de griș	6	5,94
zahăr	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al ouălor și brânzei privind mirosul, gustul și aspectul, precum și inspectarea crupelor de griș pentru lipsa de impurități.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ouăle se prelucrează (vezi cerințele în p. 2.2.1). Brânza de vaci se pisează, se adaugă în ea crupele de griș cernute, ouăle, zahărul și sarea și se amestecă intens până compoziția se omogenizează. Compoziția pregătită se întinde într-o tavă de copt, unsă cu unt și presărată cu pesmet alb, într-un strat cu grosimea de 3-4 cm. Suprafața se netezește, se coace timp de 20-30 min la t 180-200⁰C. Se porționează și se servește cu gem. Se păstrează pe marmită nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	fără fisuri la suprafață
Consistența	puhavă, poroasă
Culoarea	suprafața - galbenă-aurie, în secțiune alb-gălbuie
Mirosul	plăcut de brânză coaptă
Gustul	dulceag
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
18,57	14,02	13,70	255,56

2. Sarlotă din brânză de vaci și mere

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
brânză de vaci	50	50
ouă de găină, de categoria «Extra»	30	26,10
făină de grâu albă fortificată cu acid folic și Fe	30	30
mere	30	26,4
iaurt natural, gr. 2,5%, fără adaos de zahăr	10	10
praf de copt	2	2
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	2	2
zahăr	2	2
ulei de floarea soarelui	2	2
Gramaj	140	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al ouălor și brânzei privind mirosul, gustul și aspectul, precum și inspectarea făinei.

Dozarea componentelor

Dozarea masei sau a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ouăle se prelucrează (vezi cerințele în p. 2.2.1). Brânza de vaci se pisează, se amestecă cu iaurtul, ouăle, zahărul și sarea și se omogenizează, apoi se adăugați făina cernută amestecată cu praful de copt. Merele se spală, se îndepărtează cotorul cu semințe și se tăie felii subțiri. Masa pregătită se întinde într-un strat de 4-5 cm într-o tavă de copt unsă cu unt și presărată cu pesmet alb, la suprafață se aranjează feliile de mere. Șarlotă se coace timp de 35-40 min la t 180-200° C.

Se păstrează pe marmită nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	fără fisuri la suprafață
Consistența	puhavă, poroasă

Culoarea	suprafața - galbenă-aurie, în secțiune alb-gălbuie
Mirosul	plăcut de brânză și mere coapte
Gustul	dulceag
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
14,89	11,39	28,41	275,71

3. Papanasi din brânză de vaci cu stafide

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
brânză de vaci	100	100
ouă de găină, categoria «Extra»	15	13,05
stafide	10	10,00
făină de grâu fortificată cu fier, acid folic	10	10
zahăr	2	2
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al ouălor și brânzei privind mirosul, gustul și aspectul; inspectarea făinei și stafidelor.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ouăle se prelucrează (vezi cerințele în p. 2.2.1). Făina de grâu se cerne, brânza de vaci se pisează, stafidele se aleg, se spală și se zvântă. Brânza de vaci se amestecă cu făina, ouăle, zahărul, sarea și stafidele. Masa se omogenizează, se modelează în formă de rulou cu grosime de 5-6 cm, din care sub unghi drept se taie bucăți egale, cărora li se atribuie formă de papanasi - rotundă aplatizată cu o grosime de 1, 5 cm. Papanasi se panează în făină, se aranjează pe tava, acoperită cu foaie de copt și stropită cu ulei vegetal și se coc timp de 15-20 de minute la temperatura de 180-200⁰ C. Se servesc cu gem.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma respectată, fără fisuri la suprafață
Consistența	puhavă, poroasă
Culoarea	suprafeței - galbenă-aurie, în secțiune - gri
Mirosul	plăcut de brânză coaptă
Gustul	dulceag
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
---------------------	-------------------	--------------------	-------------------

19,20	14,35	25,68	308,67
-------	-------	-------	--------

4. Omletă naturală

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
ouă de găină de categorie «Extra»	90	78,3
lapte pasteurizat 2,5%-3,2% grăsime	30	30
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	2	2
sare	0,3	0,3
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al ouălor și a laptelui privind mirosul, gustul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ouăle se prelucrează (vezi cerințele în p. 2.2.1). Într-un bol se amestecă ouăle, laptele și sarea. Amestecul se bate intens cu telul sau folosind mașini de bătut, până la omogenizare. Tava se unge cu unt, se toarnă amestecul obținut într-un strat cu grosimea de 2, 5 – 3 cm. Se coace la temperatura de 180-200° C timp de 8-10 min. Omleta se porționează. Se păstrează pe marmită nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	fără fisuri la suprafață
Consistența	puhavă, poroasă
Culoarea	galbenă-aurie
Mirosul	plăcut de ou și lapte copt
Gustul	dulceag
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
11,08	10,43	2,28	147,31

5. Ou fiert de găină, categorie «Extra»

Materii prime	Masa pentru o porție, g.	
	brută	netă
ouă de găină de categorie «Extra»	60	52,2
Gramaj	1/52	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al ouălor.

Reguli de fierbere

Ouăle se prelucrează (vezi cerințele în p. 2.2.1). Ouăle prelucrate se introduc în apa adusă la fierbere, se fierb timp de 8-10 min.

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,79	5,22	0,52	76,22

4.10. PREPARATE DE BAZĂ

4.10.1. Sortimentul preparatelor de bază din carne

PREPARATE DIN CARNE DE PORCINĂ

1. Pârjoală din carne de porcină

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
carne de porcină degresată	100	85,0
ceapă uscată	10	8,4
făină albă fortificată cu Fe și acid folic	2	2
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,4	0,4
Gramaj	1/75	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de porcină privind mirosul, aspectul, culoarea, consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Carnea de porcină se spală în apă caldă cu t-ra de 20-30°C, se zvântă, apoi se taie în bucăți și se trece prin mașina de tocat carne. Miezul de pâine se înmoaie în apă sau lapte (în funcție de rețetă) și apoi se stoarce. Ceapa se călește în puțin ulei până se înmoaie. Carnea de porc, ceapa călită și pâinea se amestecă și se trec prin mașina de tocat repetat. La tocătură se adaugă sare, se amestecă bine și se bate intens pentru a omogeniza și aera compoziția. Din această compoziție se modelează pârjoale, atribuindu-le forma ovală - alungită, plată cu un capăt ascuțit cu lungimea de 6- 8 cm. , lățimea de 4- 5 cm. și grosimea de 2-2,5 cm. (Anexa 2). Se aranjează pe tăvi unse cu ulei rafinat și se coc în cuptor sau rolă până la gătire, timp de 20-25 min, la t de 180-250°C, în dependență de tipul și caracteristicile tehnice ale cuptorului. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	formă corectă, suprafața fără fisuri
Consistența	omogenă, moderat densă, succulentă
Culoarea	la suprafață -maro deschis, în secțiune - gri
Mirosul	caracteristic cărnii de porcină

Gustul	plăcut de carne coaptă și ceapă, moderat sărat
Temperatura de servire	+50 °C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică a preparatului

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,04	14,54	14,82	198,30

2. Pilaf cu carne de porcină

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
carne de porcină degresată	150	90,0
orez	20	19,8
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
roșii în suc propriu	5	5
unt fără grăsimi vegetale, 82,5%	3	3
ulei de floarea soarelui rafinat	3	3
sare iodată	0,5	0,5
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de porcină privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare. Morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou sub jet de apă curgătoare. Legumele se taie cubușoare și se călesc în grăsime separat, ceapa 5-8 min, morcovul 10-15 min. Carnea de porcină degresată se spală în apă caldă t (20-30°C), se zvântă, apoi se taie cuburi cu masa de 10-15 g și se înăbușă timp de 10-15 min, după ce se adaugă ceapa și morcovul, roșiile blanșate și tocate, se adaugă apă fierbinte și se fierbe timp de 8- 10 min. Crupele de orez se aleg, se spală mai întâi în apă caldă, apoi în apă fierbinte și se adaugă în cratița cu carne și legume. Se înăbușă la foc mediu, sub capac timp de 30-40 min. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii, a legumelor și boabelor de orez bine definită
Consistența	cărnii de pasăre și a legumelor - moale, succulentă, a orezului - granuloasă
Culoarea	albă-roșietică cu nuanță slab gălbuie sau portocalie
Mirosul	caracteristic de carne de pasăre și legume înăbușite cu orez

Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
19,94	12,21	19,35	267,05

3. Chiftelute din carne de porcină

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
carne de porcină degresată	100	85
ceapă uscată	10	8,4
făină albă fortificată cu Fe și acid folic	2	2
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,4	0,4
Gramaj	75	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de porcină privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Carnea de porcină se spală în apă caldă t (20-30⁰C), se zvântă, apoi se taie în bucăți și se trece prin mașina de tocat carne. Miezul de pâine se înmoaie în apă sau lapte (în funcție de rețetă) și se stoarce. Carnea de porc și pâinea se amestecă și se trec prin mașina de tocat repetat. În tocătura pentru chiftelute se adaugă ceapă tocată mărunt. La tocătură se adaugă sare, apoi se amestecă bine, până se omogenizează. Compoziția se bate intens pentru a o îmbogăți cu oxigen. Din această compoziție se modelează bile cu diametrul de 3 cm (câte 3-5 la porție), se panează în făină de grâu și se aranjează rânduri pe tava unsă cu ulei rafinat. Se coc în cuptor sau rolă până la gătire, timp de 20-25 min, la t de 220-250⁰C (regimul de temperatură depinde de tipul cuptorului și trebuie adaptată în dependență de parametrii utilajului).

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma corectă, suprafața fără fisuri
Consistența	omogenă, moderat densă, suculentă
Culoarea	maro deschis
Mirosul	caracteristic cărnii de porcină
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,04	14,54	14,82	198,30

PREPARATE DIN CARNE DE PUI

4. Carne de pui cu varză înăbușită

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
șold de pui dezosată, fără piele	90	63
varză albă	100	80
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tomate în suc propriu	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,8	0,8
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de pasăre privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Carnea de pui se spală în apă caldă t (20-30⁰C), se zvântă, apoi se taie bare cu masa de 10-15 g și se înăbușă împreună cu ceapa și morcovul prelucrate primar și tăiate pai, timp de 10-15 min. Varza albă se curăță, se spală în apă curgătoare, se lasă într-o soluție de sare cu concentrația de 5% timp de 10 minute, se taie în 2-4 bucăți și se blanșează cu apa clocotită timp de 1-2 minute, se taie pai. În carne și legumele înăbușite se adaugă varza taiată și se înăbușă încă 10 min, după ce se adaugă roșiile în suc propriu, se sarează și se lasă la foc mediu timp de 10-15 min. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și a legumelor bine definită
Consistența	suculentă
Culoarea	roșie cu nuanță gălbuie
Mirosul	caracteristic cărnii de pasare și varzei înăbușite
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
13,44	8,55	12,68	141,43

5. Gulaș din fileu de pui

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
file de pui	100	100/80*
morcov	10	7,5
ceapă	10	8,4
pastă de roșii	2	2
făină de grâu	4	4
ulei de floarea soarelui rafinat	4	4
sare iodată	0,4	0,3
Gramaj	100	

*masa fileului înăbușit

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al fileului de pui privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare. Morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou în apa curgătoare. Legumele se taie cubușoare și se sotează separat în grăsime.

Fileul de pui se spală în apă caldă (20-30°C), se zvântă, apoi se taie cuburi cu masa de 10-12 g și se înăbușă împreună cu ceapa și morcovul, preventiv sotate timp de 10-15 min. Separat se pregătește sosul roșu - făina de grâu se introduce într-un vas cu pereții groși și se dextrinizează fără grăsime la temperatura de 120° C, se diluiază cu apă caldă, mestecând continuu, pentru a evita formarea cocoloșelor, se adaugă pasta de roșii se amestecă și se încorporează în carnea înăbușită. Se fierbe la foc lent încă 7-10 min, se sarează. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor bine definită
Consistența	suculentă, sosul fluid
Culoarea	cărnii de pasăre - cremă, a sosului - maro deschis
Mirosul	caracteristic cărnii de pasăre
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
20,14	3,62	6,93	140,86

6. Pârjoală din fileu de pui

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fileu de pui	110	95,0
ceapă	10	8,4
pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	1/75	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: verificarea organoleptică a cărnii de pasăre privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Fileul de pui se spală în apă caldă t (20-30⁰C), se zvântă, apoi se taie în bucăți și se trece prin mașina de tocat carne. Miezul de pâine se înmoaie în apă sau lapte (în funcție de rețetă) și apoi se stoarce. Ceapa se căleşte în puțin ulei până se înmoaie. Fileul de pui, ceapa călită și pâinea se amestecă și se trec prin mașina de tocat. Tocătură se sarează, se amestecă și se bate intens pentru omogenizare și oxigenare. Din tocătură se modelează pârjoale, atribuindu-le forma ovală- turtită cu un capăt ascuțit cu lungimea 6- 8 cm. , lățimea de 4- 5 cm. și grosimea de 2-2,5 cm. (forma este prezentată în Anexa 2). Pârjoalele se aranjează pe tava unsă cu ulei și se coc în rolă sau cuptor timp de 20-25 min. la t de 220 - 250⁰C (regimul de temperatură depinde de tipul cuptorului și trebuie adaptată în dependență de parametrii tehnici ai utilajului). Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma corectă, suprafața fără fisuri
Consistența	omogenă, moderat densă, succulentă
Culoarea	maro deschis
Mirosul	caracteristic cărnii de pasăre
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
27,2	4,24	11,98	194,88

7. Pilaf din carne de pui (dezosat)

Materii prime	Masa pentru o porție, g. /ml.	
	brută	netă
carne de pui(dezosată)	150	105
orez	20	19,8
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
roșii în suc propriu	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,8	0,8
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de pasăre privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare. Morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou în apă curgătoare. Legumele se taie cubușoare și se sotează în grăsimi separat, ceapa 5-8 min, morcovul 10-15 min. Carnea de pui se spală în apă caldă t (20-30°C), se zvântă, apoi se taie cuburi cu masa de 10-15 g și se înăbușă timp de 10-15 min, se adaugă ceapa și morcovul, roșiile tocate, se adaugă apă și se fierbe timp de 8- 10 min. Crupele de orez se aleg, se spală mai întâi în apă caldă, apoi în apă fierbinte și se adaugă în cratița cu carne și legume. Se înăbușă la foc mediu, sub capac timp de 30-40 min. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor bine definită
Consistența	cărnii de pasăre - moale, succulentă, legumelor - moale, orezului - granuloasă.
Culoarea	alb- gri cu o ușoară nuanță gălbuie sau portocalie
Mirosul	caracteristic cărnii de pasare și orez
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
18,17	9,45	2,00	165,73

PREPARATE DIN CARNE DE CURCAN

8. Pilaf cu carne de curcan și legume

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.
---------------	--------------------------------

	brută	netă
fileu de curcan	130	110
orez	24	23,76
roșii proaspete	20	19
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,8	0,8
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de curcan privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare. Morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou sub apă curgătoare. Legumele se taie cubușoare și se sotează în grăsimi separat, ceapa 5-8 min, morcovul 10-15 min. Carnea de pui se spală în apă caldă t (20-30°C), se zvântă, apoi se taie cuburi cu masa de 10-15 g și se înăbușă timp de 10-15 min, se adaugă ceapa și morcovul, roșiile blanșate și tocate, se toarnă apă fierbinte și se fierbe timp de 8- 10 min. (volumul apei se calculează în conformitate cu Anexa 9, *terci de orez granulos*) Crupele de orez se aleg, se spală mai întâi în apă caldă, apoi în apă fierbinte și se adaugă în cratița cu carne și legume. Se înăbușă la foc mediu, sub capac timp de 30-40 min. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

CERINȚE DE CALITATE

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor bine definită
Consistența	cărnii de pasăre - moale, succulentă, a legumelor - moale, orezului - granuloasă.
Culoare	alb- gri cu o ușoară nuanță gălbuie sau portocalie
Mirosul	caracteristic cărnii de pasăre
Gustul	gustul plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
27,08	2,91	22,46	224,35

9. Carne de curcan cu varză înăbușită

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fileu de curcan	130	110

Примечание [П1]:

varză albă	100	80
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tomate în suc propriu	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,8	0,8
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de curcan privind mirosul, aspectul, culoarea și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Fileul de curcan se spală în apă caldă t (20-30⁰C), se zvântă, se taie bare cu masa de 15-20 g și se înăbușă împreună cu ceapa și morcovul prelucrate și tăiate pai, timp de 10-15 min. Varza albă se curăță, se spală în apă curgătoare, se lasă într-o soluție de sare cu concentrația de 5% timp de 10 minute, se taie în 2-4 bucăți și se blanșează cu apa clocotită timp de 1-2 minute, se taie felii. În carnea și legumele înăbușite se adaugă varza taiată și se înăbușă încă 10 min, se adaugă roșiile în suc propriu, se sarează și se înăbușă la foc mediu timp de 10-15 min.

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor bine definită
Consistența	suculentă
Culoarea	roșie-gălbuie
Mirosul	caracteristic de carne de curcan
Gustul	gustul plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a preparatului

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
25,98	2,47	11,31	171,39

PREPARATE DIN PEȘTE

10. File de pește copt cu legume

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fileu de pește (merluciu)	120	68,4
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2

Примечание [П2]: !!! prea multe pierderi la decongelare, de unde sunt luate

sare iodată	0,4	0,4
Gramaj	75	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al peștelui privind mirosul, aspectul și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Fileul de pește se decongelează în aer liber la temperaturi mai mici de 20°C, (temperatura optimă de decongelare este 4-6° C grade, iar temperatura mai mare de 20°C creează un mediu propice pentru înmulțirea microorganismelor). După decongelare fileul se spală în apă curgătoare, se zvântă, apoi se porționează. Se aranjează pe tava unsă cu ulei, se sarează și se coace timp de 10-15 min. la t de 200-220°C.

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare. Morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou în apa curgătoare. Legumele se taie pai și se sotează în grăsime separat. Pe bucățile porționate de pește se aranjează legumele sotate și se continuă coacerea încă 10-15 min. la t de 230-250°C. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	bucăți de pește întregi, nedeformate
Consistența	moale - succulentă
Culoarea	gălbuie-aurie
Mirosul	caracteristic de pește cu legume coapte
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
11,87	3,19	6,69	102,95

11. Perisoare din file de pește

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
fileu de pește (merluciu)	120	72
ceapă	10	8,4
pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,4	0,4

Gramaj	1/75
---------------	-------------

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al peștelui privind mirosul, aspectul și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Fileul de pește se decongelează în aer liber, se spală în apă curgătoare, se zvântă, apoi se taie în bucăți și se trece prin mașina de tocat carne. Miezul de pâine se înmoaie în apă sau lapte (în funcție de rețetă) și se stoarce. În tocătura pentru perișoare se adaugă ceapă tocată mărunt. Fileul de pește și pâinea se amestecă și se trec prin mașina de tocat de două ori. La tocătură se adaugă sare, apoi se amestecă bine, până se omogenizează. Din această compoziție se modelează bile cu diametrul de 1, 5- 2cm cm (câte 4-6 la o porție), se panează în făină de grâu și se aranjează rânduri pe tava unsă cu ulei. Se coc până la gătire, timp de 20-25 min, la t de 220-250⁰C. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	suprafața fără fisuri, forma perișoarelor corectă
Consistența	omogenă, moderat densă, succulentă
Culoarea	maro-deschisă
Mirosul	caracteristic de pește
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
14,53	7,01	20,58	203,53

12. Pârjoală din file de pește

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
fileu de pește pur (merluciu)	120	68,4
pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	10	10
ulei de floarea soarelui	2	2
pesmeți din pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	2	2
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	1/75	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al peștelui privind mirosul, aspectul și consistența.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Fileul de pește se decongelează în aer liber, se spală în apă curgătoare, se zvântă, apoi se taie în bucăți și se trece prin mașina de tocat carne. Miezul de pâine se înmoaie în apă sau lapte (în funcție de rețetă) și se stoarce. Fileul de pește și pâinea se amestecă și se trec prin mașina de tocat de două ori. La tocătură se adaugă sare, apoi se amestecă bine, până se omogenizează. Din compoziția primită se modelează pârjoale, atribuindu-le forma ovală - alungită, aplatizată, cu un capăt ascuțit, cu lungimea de 6- 8 cm, lățimea de 4- 5 cm. și grosimea de 2-2, 5 cm. (Forma se prezintă în Anexa 2). Se panează în pesmeți, se aranjează pe tava unsă cu ulei și se coc până la gătire, timp de 20-25 min, la t de 240-260⁰ C (temperatura de coacere depinde de caracteristicile tehnice ale utilajului de coacere)
Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	suprafața fara fisuri, formă corectă
Consistența	omogenă, moderat densă, succulentă
Culoarea	maro-deschisă, în secțiune -gri
Mirosul	caracteristic de pește
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
13,04	4,82	12,72	146,42

4.11. GARNITURI

■ DIN CARTOFI ȘI LEGUME

1. Cartofi înăbușiți cu legume

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
cartofi	110	79,2
ceapă	20	16,8
morcov	20	16
tomate în suc propriu	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,4	0,4
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou în apă rece curgătoare. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Morcovii și ceapa, tăiate bare se călesc separat în ulei. În legumele sotate se adaugă cartofii tăiați bare, roșiile tocate mărunt, se toarnă apă sau fiertură de legume, se înăbușă la capac, la foc lent timp de 25-30 min. Cu 5-10 minute până la finisare se introduce sarea.

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate bare
Consistența	legumelor - succulentă, moale
Culoarea	gălbui- portocalie
Mirosul	specific legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,18	2,17	28,73	147,27

2. Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
cartofi	50	36
conopidă	100	80
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
rosii în suc propriu	10	10
sare iodată	0,8	0,8
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou în apă curgătoare rece. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Conopida se spală, se sortează, se curăță, se desface în inflorescențe mici, se fierbe în apă clocotită timp de 5-7 minute. Morcovii și ceapa, tăiate bare se călesc separat în ulei. În legumele călite se adaugă cartofii tăiați bare, inflorescențe de conopidă, roșiile tocate mărunt, apă, se sarează și se înăbușă la capac la foc lent timp de 25-30 min.

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.,

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate bare
Consistența	legumelor - succulentă, moale
Culoarea	gălbuie- portocalie
Mirosul	specific legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,66	1,19	53,83	322,35

Примечание [ТОЗ]: 2 grame ulei

3. *Piure de cartofi*

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
cartofi	180	138
lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	20	20
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 %	4	4
sare iodată	2	2
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Cartofii se sortează, se spală, se curăță și se spală din nou în apă rece curgătoare. Cartofii curățați se taie în bucăți de aceeași dimensiuni, se introduc în apa adusă la fierbere cu sare (0,6 - 0,7 litri apa la 1 kg de legume, sare 10 g la 1 litru de apă). Apa trebuie să acopere cartofii cu 2-3 cm. Fierberea se efectuează la capac, fără clocot. După pătrunderea definitivă a cartofilor, fiertura se scurge, cartofii se zvântă la t de 60-70° C, apoi se pasează până la obținerea unei mase omogene și pufoase. În timpul pasării se adaugă laptele fierbinte și untul topit. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masă puhavă
Consistența	omogenă, fără aglomerări de cartofi nepasați
Culoarea	albă -gălbuie
Mirosul	de cartofi, cu aromă de unt și lapte
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,76	0,51	21,52	101,71

Примечание [ТО4]: Greșit, 4g de unt conțin peste 3 g lipide și laptele are grăsimi

4. Legume înăbusite

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
cartofi	50	36
varză albă	50	40
ceapă	20	16,8
morcov	20	16
roșii în suc propriu	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,8	0,8
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Cartofii, morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou în apă rece curgătoare, se zvântă și se taie bare. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare. Varza albă se curăță, se spală în apă curgătoare, se lasă într-o soluție cu concentrația de 5% sare timp de 10 minute, se taie în 2-4 bucăți, se blanșează cu apa clocotită timp de 1-2 minute, se taie felii. Morcovii se taie bare, ceapa semiinele, se călesc separat în ulei. În legumele călite se adaugă cartofii, varza albă, roșiile tocate mărunț, apă, se sarează și se înăbușă la capac timp de 25-30 min.

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate conform regulilor tehnologice (bare, semiinele, felii)
Consistența	legumelor - moale, suculentă
Culoarea	gălbuie- portocalie
Mirosul	specific legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,64	2,13	22,68	116,45

5. Păstăi de fasole înbușite cu ceapă

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
păstăi de fasole congelate	182	165,7
ceapă	150	136,5
ulei de floarea soarelui rafinat	20	16,8
sare iodată	2	2
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare, se taie pai. Ceapa se căleşte în ulei, se adaugă păstăile, se toarnă puțină apă sau fiertură de legume și se înăbușă sub capac timp de 15 -20 min, cu 5 minute până la finisare se sarează.

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice
Consistența	legumelor moale, succulentă
Culoarea	specific păstăilor de fasole
Mirosul	corespunzător legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,02	2,30	20,04	112,94

6. Tocană din legume

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
dovlecei	150	117,5
ceapă	20	16,8
morcov	20	16
roșii	10	9,5
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare	0,8	0,8
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Morcovii, dovleceii se spală în prealabil, se sortează, se curăță de coajă și se spală din nou în apă rece curgătoare, se zvântă și se taie rondele. Ceapa se sortează, se curăță, se spală în apă curgătoare, se taie pai. Roșiile se spală, se blanșează timp de 2-3 min, se decojesc și se toacă mărunt. Morcovii, dovleceii și ceapa, tăiate se călesc separat în ulei. Legumele călite se unesc, se adaugă apă până la nivelul legumelor, se sarează și se înăbușă la capac timp de 25-30 min. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legume tăiate corespunzător regulilor tehnologice (rondele, pai)
Consistența	legumelor moale, suculentă
Culoarea	gălbuie- portocalie
Mirosul	specific legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,15	2,34	19,34	103,02

7. Sfeclă înăbușită

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
sfeclă roșie	200	154
praz	5	4
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,4	0,4
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Sfecla se spală în prealabil, se sortează, se spală din nou într-un flux de apă și se fierbe în coaja (pentru 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), apoi se răcorește și se curăță. Sfecla

fiartă decojită se taie felii. Prazul se curăță, se spală, se taie pai, se sotează în ulei timp de 5-7 min, apoi se adaugă sfecla roșie, se înăbușă la capac timp de 10-15 min, se sarează și se servește.

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii, pai)
Consistența	legumelor moale, suculentă
Culoarea	roșie - zmeurie
Mirosul	specific legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,54	2,01	15,78	91,37

8. Piure de linte

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
linte	40	39,48
unt fără grăsimi vegetale 82,5%	3	3
sare iodată	2	2
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea linteii pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Lintea uscată se spală, se fierbe în apă fără sare până la înmuiere, la finisare se pasează, se sarează și se adaugă untul topit. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masă omogenă
Consistența	moale, fără aglomerări
Culoarea	gălbuie - gri
Mirosul	de linte, cu aromă de unt topit
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
--------------	------------	-------------	------------

3,57	2,62	7,98	69,78
------	------	------	-------

■ DIN CRUPE ȘI PASTE FĂINOASE

9. Pilaf de orez cu legume

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
orez	25	24,8
ardei dulci	35	26,25
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
sare iodată	0,4	0,4
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: inspectarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare. Morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou în apa curgătoare. Ardeii dulci se spală, se curăță, se spală din nou. Ceapa, morcovii și ardeii curățați se taie cubușoare. Legumele se călesc în grăsime separat - ceapa 5-8 min, morcovul 10-15 min, ardeiul dulce 5-7 min. Legumele călite se pun într-un vas, se adaugă apă fierbinte și se fierb (se toarnă atât lichid, cât este necesar pentru prepararea terciului de orez granulos). Crupele de orez se aleg, se spală mai întâi în apă caldă, apoi în apă fierbinte și se adaugă în cratița cu legume călite. Se lasă la foc mediu, sub capac timp de 30-40 min. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	orez granulos cu cubușoare de legume
Consistența	legumele bine pătruse, succulente
Culoarea	gălbui - portocaliu
Mirosul	de orez și legume componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,31	2,53	23,86	127,45

10. Mămăligă cu unt

Materii prime	Masa pentru o porție, g. /ml.
---------------	-------------------------------

	brută	netă
crupe de porumb	25	24,75
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	2	2
sare iodată	0,4	0,4
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea crupelor de porumb pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului privind mirosul și gustul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Apa se aduce la fierbere (volumul de apă, în conformitate cu Anexa 9 - terci vâcos din crupe de porumb), când dă în clocot se adaugă crupele de porumb. Se fierbe la capac, la foc lent până se îngroașă. Se adaugă sarea și untul topit, se acoperă cu capac.

Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerițe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Consistența	omogenă, fără aglomerări de crupe de porumb
Culoarea	gălbuie - aurie
Mirosul	de crupe de porumb cu aromă de unt
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,99	1,89	16,61	95,41

11. Paste făinoase fierte cu unt

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
paste făinoase	40	40
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5%	3	3
sare iodată	2	2
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea pastelor făinoase pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului privind mirosul și gustul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Pastele se introduc în apă clocotită cu sare (se iau 6 litri de apă la 1 kg de paste) și se fierb timp de 8-10 min, amestecând periodic. Pastele gata sunt strecurate și amestecate cu untul topit. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	pastele și-au păstrat forma, ușor se separă unele de altele
Consistența	moale, elastică, moderat densă
Culoarea	alb-cremă
Mirosul	de paste fierte, cu aroma de unt
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
4,02	2,98	29,64	161,46

12. *Couscous cu unt*

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
couscous	30	30,0
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5%	2	2,0
sare iodată	2	2
Gramaj	120	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea cuscusului pentru înlăturarea exemplarelor defecte, examenul organoleptic al untului privind mirosul și gustul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Apa se aduce la fierbere, când dă în clocot se adaugă cuscusul și se ia de pe foc. Se adaugă sarea și untul topit, se acoperă cu capac. Se păstrează pe marmită maximum 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Consistența	omogenă, fără aglomerări
Culoarea	alb -gălbuie
Mirosul	de cuscus, cu aroma de unt
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a garniturii

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,02	2,02	22,23	119,18

4.12. SOSURI

1. *Sos alb de bază*

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
apă	1000	1000
unt	50	50
făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	50	50
ceapă	35,7	30
sare iodată	15	15
Gramaj	1000 (1,0 kg)	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea cepei pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală în apă curgătoare, se toacă mărunt. Făina de grâu se cerne și se dextrinizează la temperatura de 110-120⁰C, evitând schimbarea culorii, se răcește la 60-70⁰C, se încorporează făina în untul topit, se adaugă apa fierbinte și se amestecă în continuu până se omogenizează, se adaugă ceapa tocată mărunt, se fierbe la foc mic timp de 25-30 de minute. La sfârșitul gătitului se sarează. Sosul se strecoară, iar ceapa fiartă se pisează în sos și se dă în clocot. Se păstrează nu mai mult de 2 ore pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masă omogenă, fără aglomerări de făină fiartă
Consistența	vâscoasă, omogenă
Culoarea	albă-cremă
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a sosului

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
10,25	73,58	33,82	838,50

2. *Sos de lapte*

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
lapte	1000	1000
unt	50	50
făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	50	50
sare	15	15
Gramaj	1000 (1,0 kg)	

Pregătirea preliminară a componentelor

Examen organoleptic al ouălor și a laptelui privind mirosul, gustul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Făina de grâu se cerne, se usucă la o temperatură de 110-120 °C, se încorporează untul, se răcorește până la t 60-70°C, se diluează cu lapte fierbinte, se fierbe timp de 7-10 minute. Se adaugă sarea, se strecoară, se aduce la fierbere. Se păstrează nu mai mult de 2 ore pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masa omogenă, fără cocoloșe de făină fiartă
Consistența	vâscoasă, omogenă
Culoarea	albă-cremă
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a sosului

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
61,25	117,58	82,92	1625

3. Sos de smântână cu piure de roșii

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
smântână	255	255
apă	765	765
făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	76,5	76,5
piure de roșii	150	150
sare	15	15
Gramaj	1000 (1,0 kg)	

Pregătirea preliminară a componentelor - examen organoleptic al smântânii privind mirosul, gustul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Făina de grâu se cerne, se usucă ușor la temperatura de 110-120°C, se răcorește la 60-70°C, se diluează cu apă, se amestecă până se obține o masă omogenă, se toarnă smântână fiartă, se adaugă sare și se fierbe 3-5 minute. Piureul de roșii se fierbe până la jumătate din volumul inițial, se combină cu sosul de smântână. Sosul se fierbe, se strecoară și se aduce din nou la fierbere. Se păstrează nu mai mult de 2 ore pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masa omogenă, fără cocoloșe de făină fiartă

Consistența	vâscoasă, omogenă
Culoarea	cremă- roză
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a sosului

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	Valoarea energetică, kcal
11,25	91,58	61,15	737,83

4.13. BĂUTURI

1. Lapte fiert

Materii prime	Masa pentru o porție, ml.	
	brută	netă
lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime	211	211
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al laptelui privind mirosul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea volumului laptelui în dependență de numărul de porții.

Tehnologia de preparare

Laptele se fierbe în vas marcat „LAPTE FIERT” timp de 2-3 min, se răcorește. Se păstrează maximum 2 ore pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	lichid opac, fără impurități
Consistența	lichidă
Culoarea	albă -gălbuie
Mirosul	specific de lapte fiert
Gustul	plăcut, dulce
Temperatura de servire	+20° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,00	4,00	10,00	100

2. Lapte fiert cu cacao

Materii prime	Masa pentru o porție, ml.	
	brută	netă

lapte pasteurizat 2.5% - 3,2% grăsime	211	211
zahăr	4	4
cacao praf	2	2
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al laptelui, zahărului și al prafului de cacao privind mirosul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Praful de cacao se amestecă cu zahărul și puțin lapte fierbinte, se amestecă intens până se omogenizează, după ce se adaugă laptele integral, se aduce la fierbere. Se păstrează maximum 2 ore pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	fără impurități
Consistența	lichidă, fără aglomerări
Culoarea	corespunzătoare prafului de cacao
Mirosul	specific de cacao
Gustul	plăcut, dulce
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,40	4,28	11,08	108,58

3. Ceai cu zahăr și lămâie

Materii prime	Masa pentru o porție, ml.	
	brută	netă
ceai	0,02	0,02
apă	200	200
zahăr	4	4
lămâie	10	6
Gramaj	1/200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al ceaiului privind mirosul și aspectul

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceaiul se infuzează într-un ceainic destinat pentru aceasta. Înainte de prepararea infuziei, ceainicul se clătește cu apă fierbinte, se adaugă cantitatea de ceai pentru numărul

prevăzut de porții, peste care se toarnă apă clocotită (1/3 din volumul ceainicului). Ceaiul se infuzează 5-10 min sub capac, după care se umple ceainicul cu apă fiartă fierbinte. Infuzia de ceai se strecoară, se adaugă în vas special, se toarnă volumul necesar de apă fiartă, în care este dizolvat zahărul. În ceaiul preparat se adaugă lămâia feliată în rondele subțiri. Se păstrează maximum o oră pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	lichid limpede, fără impurități
Consistența	lichidă
Culoarea	corespunzătoare ceaiului
Mirosul	specific de ceai și de lămâie
Gustul	plăcut, dulce-acriu
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
0,06	0,02	4,50	18,42

4. Iaurt natural

Materii prime	Masa pentru o porție, ml.	
	brută	netă
Iaurt natural 2,5% fără adaos de zahăr	125	125
Gramaj	125	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al iaurtului privind mirosul și aspectul.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	fără impurități
Consistența	lichidă
Culoarea	corespunzătoare iaurtului
Mirosul	specific de iaurt natural
Gustul	plăcut
Temperatura de servire	+16° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,50	3,75	5,00	63,75

5. Chefir

Materii prime	Masa pentru o porție, ml.	
	brută	netă
Chefir 2,5 % grăsime	200	200
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al chefirului privind mirosul și aspectul.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	fără impurități
Consistența	lichidă
Culoarea	corespunzătoare chefirului
Mirosul	specific de chefir
Gustul	gustul plăcut
Temperatura de servire	+16° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
6,00	0,10	2,00	24,5

6. Compot din fructe uscate

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
fructe uscate	10	10
zahăr	3	3
apă	200	200
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al fructelor uscate privind mirosul și aspectul

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Fructele uscate se aleg, se spală minuțios, schimbând apa de câteva ori, se acoperă cu apă fierbinte și se aduc la fierbere, se adaugă zahărul și se fierb până sunt gata. Se păstrează timp de o oră pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	aspect limpede, fără impurități
Consistența	lichidă, cu conținut de fructi uscate
Culoarea	corespunzător fructelor uscate utilizate, se admite o ușoară opalescență
Mirosul	specific de fructe uscate fierte

Gustul	plăcut, acriu-dulciu
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
0,17	0,07	9,27	38,39

7. Compot din gutuie proaspete

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
gutuie proaspete	50	36
zahăr	3	3
apă	200	200
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al gutuilor proaspete. Inspectarea fructelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Gutuile proaspete se aleg, se spală minuțios, schimbând apa de câteva ori. Gutuile spălate și curățate, se taie felii, se acoperă cu apă rece, conținutul se aduce la fierbere și se fierbe timp de 10-12 minute, se adaugă zahărul. Se păstrează timp de o oră pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	lichid transparent, limpede, fără impurități
Consistența	lichidă
Culoarea	gălbuie
Mirosul	specific de gutuie proaspete fierte
Gustul	plăcut, acru-dulciu
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
0,18	0,04	10,37	42,56

8. Compot din mere proaspete

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.
---------------	------------------------------

	brută	netă
mere proaspete	50	44
zahăr	3	3
apă	200	200
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al merelor proaspete, inspectarea fructelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Merele proaspete se aleg, se spală minuțios, schimbând apa de câteva ori. Merele spălate și curățate, se taie felii, se acoperă cu apă rece și se fierb timp de 10-12 minute, se adaugă zahărul. Se păstrează timp de o oră pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	lichid transparent, limpede, fără impurități
Consistența	lichidă, cu bucăți de mere fierte
Culoarea	gălbuie
Mirosul	specific de mere proaspete fierte
Gustul	acriu-dulcișor, fără gust și miros străin
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
0,14	0,04	8,37	34,40

9. Băutură de măceșe

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
fructe de măcieșe uscate	5	5
zahăr	3	3
apă	208	208
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al măceșelor. Inspectarea pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Fructele de măceșe se spală în apă rece, se acoperă cu apă clocotită, se fierb într-un recipient închis la fierbere scăzută, timp de 5-10 minute, se infuzează și se adaugă zahăr. Se păstrează timp de 2 ore la temperatura încăperii.

CERINȚE DE CALITATE

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	lichid transparent, limpede, fără impurități
Consistența	lichidă
Culoarea	maro -deschis
Mirosul	specific de măceșe
Gustul	dulce-acriu
Temperatura de servire	+20° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
0,20	-	5,97	24,68

10. Băutură de lămâie

Materii prime	Masa pentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
lămâie	16,1	16,1
zahăr	10	10
apă	208	208
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al lămâilor, privind mirosul și aspectul. Inspectarea fructelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Lămâile se sortează, se spală bine, se curăță. Coaja scoasă de la lămâie se toaca mărunț, se acoperă cu apa fierbinte, se fierbe 5 minute și se lasă 3-4 ore pentru infuzare. În fiertură se adaugă zahăr, se introduc felii de lămâie, se aduce la fierbere și se răcește la temperatura camerei.

Se păstrează timp de 2 ore la temperatura încăperii.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	aspect limpede, fără impurități
Consistența	lichidă
Culoarea	corespunzător de lămâie
Mirosul	specific de lămâie
Gustul	dulce-acriu
Temperatura de servire	+20° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
0,80	0,10	8,97	19,08

4.14. COPTURI ȘI PREPARATE DULCI

1. Coptură cu miez de nuci

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
făină albă fortificată cu acid folic și Fe	45	45
ouă de găină de categorie «Extra»	15	13,05
lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	20	20
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	2	2
zahăr	2	2
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
drojdie roaspătă	2	2
miez de nuci	5	5
sare	0,2	0,2
Gramaj	1/100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al ouălor, untului, laptelui privind mirosul, gustul și aspectul, precum și inspectarea făinii la lipsa de impurități.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ouăle se prelucrează conform cerințelor expuse în p. 2.2.1. Făina se cerne. Drojdia se dizolvă în apă caldă la t de 30-35°C. În laptele încălzit la temperatura de + 35- + 40°C, se adaugă drojdia diluată și strecurată, se introduce făina cernută, ouăle omogenizate cu zahăr, untul topit, miezul de nuci mărunțit și se amestecă până se omogenizează. Vasul se acoperă cu un capac și se lasă pe 2-2, 5 ore pentru fermentare. Pe parcurs, aluatul se refrământă de 1-2 ori. Aluatul fermentat este așezat pe o masă pudrată cu făină, din acesta se formează chifle rotunde, se aranjează pe o tavă de copt unsă cu ulei vegetal, se lasă la loc cald, timp de 15-20 de minute. Se coc la temperatura de + 230 - + 240°C timp de 10-12 minute.

Se servesc după ce se răcesc.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	suprafața rumenă, forma corespunzătoare
Consistența	puhavă
Culoarea	galbenă-aurie
Mirosul	plăcut de unt și lapte
Gustul	dulceag
Temperatura de servire	+ 20°C

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
7,97	9,32	37,21	264,35

2. Coptură cu stafide

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
făină albă fortificată cu acid folic și Fe	45	45
ouă de găină de categorie «Extra»	15	13,05
lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	20	20
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % grăsime	2	2
zahăr	2	2
ulei de floarea soarelui rafinat	2	2
drojdie proaspătă	2	2
stafide	10	10
sare	0,2	0,2
Gramaj	1/100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al ouălor, untului, laptelui privind mirosul, gustul și aspectul, precum și inspectarea făinii la lipsa de impurități.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ouăle se prelucrează conform cerințelor expuse în p. 2.2.1. Făina se cerne. Drojdia se dizolvă în apă caldută la t de 30-35⁰C. În laptele încălzit la temperatura de + 35- + 40⁰C, se adaugă drojdia diluată și strecurată, făina cernută, ouăle omogenizate cu zahăr, untul topit, stafidele blanșate în apă clocotită. Toate componentele se amestecă și se frământă până se omogenizează și se obține o cocă de aluat elastică. Vasul se acoperă cu un capac și se lasă pe 2-2,5 ore pentru fermentare. Pe parcurs, aluatul se refrământă de 1-2 ori. Aluatul fermentat este așezat pe o masă pudrată cu făină, din acesta se formează chifle rotunde care se aranjează pe o tavă de copt unsă cu ulei vegetal. Tava se pune la loc cald pentru dospire pe 15-20 de minute. Se coc la temperatura de + 230 - + 240⁰C timp de 10-12 minute. Se servesc după ce se răcesc.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	suprafața rumenă, forma corespunde
Consistența	puhavă
Culoarea	galbenă-aurie
Mirosul	plăcut de unt și lapte
Gustul	dulceag
Temperatura de servire	+20 ⁰ C

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
7,16	6,11	44,65	262,23

3. Mere coapte

Materii prime	Masa pentru o porție, g.	
	brută	netă
mere	128	113
zahăr	5	5
Gramaj	1/100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examen organoleptic al merelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Merele se sortează, se spală bine în apă curgătoare și se înlătură cotorul. În golul rezultat se introduce zahărul. Merele se aranjează pe o tavă de copt, se toarnă o cantitate mică de apă și se coc la cuptor timp de 15-20 de minute (în funcție de soiul de mere). Se păstrează la t 20⁰ C nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	merele întregi, suprafața fără fisuri
Consistența	moale, succulentă
Culoarea	specifică soiului de mere
Mirosul	plăcut de mere coapte
Gustul	dulceag
Temperatura de servire	+20°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului
Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,16	0,11	4,65	28,23

5. PREPARATE CULINARE RECOMANDATE

5.1. SALATE

1. Salată de couscous cu legume proaspete

Couscousul este bogat în vitamine, fibre și minerale și este un bun înlocuitor pentru orez sau alte cereale.

Pentru a pregăti **salata de couscous cu legume proaspete** se ține cont de câteva aspecte importante:

- Dozarea corectă a lichidului (la 1,0 kg. de couscous de tipul instant – 1,65 litri apă fierbinte);
- După hidratare couscousul se aerisește cu ajutorul unei furculițe;

- Dacă se utilizează couscous care necesita fierbere, se sotează în prealabil pentru un gust mai bun și pentru a preveni lipirea boabelor.

Fișa tehnologică

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
couscous	50	50
castraveți proaspeți	15	12
roșii proaspete	35	28
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
pătrunjel verde	4	4
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Roșiile și castraveții se sortează, se spală și se taie felii. Couscous-ul se introduce în apa adusă la fierbere, se amestecă bine și se oprește focul. Se lasă acoperit circa 5-7 minute, până ce toată apa va fi absorbită, apoi se amestecă pentru a separa granulele de couscous. Se adaugă legumele tăiate, pătrunjelul tocat, se azonează cu sare și ulei și se amestecă.

Se admite de păstrat salată fără dresură maximum o oră la $t +2^{\circ} - +6^{\circ} C$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele felii
Consistența	legumelor proaspete suculentă, a couscosul-ui granuloasă
Culoarea	corespunzătoare ingredientelor componente
Mirosul	specific ingredientelor
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+14°C - +16°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,26	4,83	3,45	62,3

2. Salată Fantezie

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
avocado	100	55

roșii cherry	20	17
castraveți	20	16
spanac	20	15,2
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
suc de lămâie	2	1,2
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	100	

➤ **Pregătirea preliminară a componentelor**

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Avocado se spală, se curăță, se înlătură sămburii, se taie felii și se stropește cu suc de lămâie. Spanacul se sortează, se spală sub jet de apă curgătoare, se zvântă. Roșiile și castraveții se sortează, se spală și se taie felii. Legumele pregătite se asezonează cu dresură, preparată din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare.

Salata fără dresură poate fi păstrată maximum o oră la $t +2^{\circ} - +6^{\circ} \text{C}$.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate felii
Consistența	legumelor proaspete - succulentă, fragedă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} - +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
3,93	5,53	21,22	150,37

3. Salată Gingășie

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
conopidă proaspătă	80	60
praz	5	4,2
roșii cherry	20	16
ardei dulci	20	14
semințe de floarea soarelui	5	5
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
suc de lămâie	2	1,2
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	100	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Conopida se spală, se sortează, se curăță, se desface în inflorescențe mici, se fierbe în apă clocotită timp de 5-7 minute. Roșiile, ardeii se sortează, se spală, se curăță și se taie felii. Prazul se curăță, se spală, se taie pai. Legumele pregătite se asezonează cu dresură din ulei de floarea soarelui nerafinat și sare. La servire, suprafața se presoară cu semințe de floarea soarelui. Salata fără dresură poate fi păstrată la $t +2^{\circ} - +6^{\circ} \text{C}$ maximum o oră.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii, pai)
Consistența	legumelor - succulentă
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	legumelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	$+14^{\circ}\text{C} - +16^{\circ}\text{C}$

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,93	5,53	21,22	142,37

4. Salată cu sfeclă roșie, ou fiert și miez de nuci

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
sfeclă roșie	100	80
ou	20	20
miez de nuci	4	4
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	100/4	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Sfecla roșie se spală în prealabil, se sortează, se spală din nou într-un flux de apă rece curgătoare și se fierbe în coajă (timp de 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), se răcește, se decojește, se taie pai. Oule, preventiv prelucrate în conformitate cu cerințele igienice, se fierb timp de 8-10 min. Se decojesc și se taie felii. Ingredientele pregătite se asezonează cu dresură din ulei vegetal, sare și semințe de nuci. Salată fără dresură poate fi păstrată timp de o oră la t +2° - +6° C.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	legumele tăiate corespunzător regulilor tehnologice (felii,rondele,pai)
Consistența	legumele proaspete, suculente
Culoarea	corespunzătoare legumelor componente
Mirosul	mirosul legumelor componente
Gustul	gustul plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+14° C - +16° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea nutritivă

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,26	4,83	3,45	62,31

5. Salată cu sfeclă roșie, portocală și semințe de susan

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
sfeclă roșie	100	80
portocale	20	20
semințe de susan	4	4
ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	100/4	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea sfeclei și portocalelor privind corespunderea acestora cu cerințele de calitate.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Sfecla roșie se spală în prealabil, se sortează, se spală din nou într-un flux de apă rece și se fierbe în coajă (timp de 1 oră 30 de minute - 1 oră 40 de minute), se răcește, se decojește, se taie felioare. Portocalele se spală, se curăță și se taie cuburi. Ingredientele pregătite se

asezonează cu dresură din ulei vegetal, sare și semințe de susan. Salata fără dresură se păstrează la t +2° - +6° C maximum o oră

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	sfecla tăiată felioare, portocalele cuburi
Consistența	sfelei moale, a portocalelor - succulentă
Culoarea	roșie, oranj
Mirosul	de sfeclă și portocale
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+14°C - +16°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
1,26	4,83	3,45	62,31

5.2. SUPE PASATE

1. *Supă pasată de broccoli și pui*

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fileu de pui	50	40
broccoli	180	150
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tulpină de țelină	10	8
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	1	1
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală în apă curgătoare, se taie cubușoare (ceapa, morcovul, rădăcina de țelină), apoi se sotează cu adios de unt. Fileul de pui se spală în apă caldă (20-30 ° C), se zvântă, se taie cuburi și se fierbe timp de 30-40 de minute, se adaugă inflorescențele de broccoli, legumele sotate și se dă în clocot. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adăuga sarea. Apoi toate ingredientele se mixează, până se obține o consistență omogenă, cremoasă.

Se păstrează nu mai mult de 2 ore pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masă omogenă, fără bucăți de legume și carne

Consistența	cremoasă, omogenă
Culoarea	albă-verzuie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50° C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
14,47	5,70	19,29	184,80

2. Supă pasată de conopidă și pui

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
fileu de pui	50	40
conopidă	180	150
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tulpină de țelină	10	8
unt fără grăsimi vegetale, 82,5 % gr.	1	1
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală în apă curgătoare și se taie. Legumele tăiate cubușoare (ceapa, morcovul, rădăcina de țelină) se sotează cu adios de unt. Fileul de pui se spală în apă caldă (20-30C), se zvântă, apoi se taie cuburi și se fierbe timp de 30-40 min, se adugă inflorescențele de conopidă, legumele sotate și se dă în clocot. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adăuga sarea. Apoi toate ingredientele se mixează, până se obține o masă omogenă, cremoasă.

Se păstrează nu mai mult de 2 ore la marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masă omogenă, fără bucăți de legume și carne
Consistența	cremoasă, omogenă
Culoarea	albă-cremă
Mirosul	mirosul ingredientelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat

Temperatura de servire	+50°C
------------------------	-------

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică a preparatului

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
14,47	5,70	19,29	184,80

Примечание [П5]: Аналогич ca supa cu broccoli

3. Supă pasată de dovleac

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
dovleac	200	150
rădăcină de țelină	40	28,8
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
ardei gras	10	10
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	3	3
semințe de dovleac	5	5
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor și semințelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologiade preparare

Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală în apă curgătoare și se taie. Legumele tăiate cuburi (dovleacul, ceapa, morcovul, rădăcina de țelină, ardeul gras) se fierb sub capac timp de 20-30 min. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adăugă sarea și untul topit. Legumele împreună cu lichidul de fierbere se mixează, până la o consistență omogenă, cremoasă. La servire se presoară cu semințe de dovleac. Se păstrează la marmită nu mai mult de 2 ore.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masă omogenă, fără bucăți de legume
Consistența	cremoasă, omogenă
Culoarea	galbenă- portocalie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
--------------	------------	-------------	------------

2,49	4,67	21,47	137,87
------	------	-------	--------

4. Supă pasată de linte

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
linte uscată	50	50
țelină	30	28,8
ceapă	15	8,4
morcov	15	12
ardei gras	10	8,2
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	3	3
semințe de susan	5	5
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	200/5	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Lintea uscată de spală, se fierbe. Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală în apă curgătoare și se taie. Legumele tăiate cubușoare (ceapa, morcovul, ardeii gras, țelina) se sotează cu adios de unt. În linte se adaugă legumele sotate și se dă în clocot. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adăuga sarea. Apoi toate legumele împreună cu lichidul se mixează, până la o consistență omogenă, cremoasă. La servire se presoară semințe de susan. Se păstrează nu mai mult de 2 ore la marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masă omogena, fără bucăți de legume
Consistența	cremoasă, omogenă
Culoarea	galbenă- maro
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	gustul plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
12,49	4,67	21,47	170,52

5. Supă pasată de spanac cu carne de pui

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fileu de pui	50	40
cartofi	50	36
spanac	200	140
ceapă	10	8,4
morcov	10	8
tulpină de țelină	10	8
unt fără grăsimi vegetale 82,5 %	1	1
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	200	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examinarea legumelor pentru înlăturarea exemplarelor defecte.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Spanacul se sortează, se spală sub jet de apă curgătoare. Legumele se sortează, se spală, se curăță, se spală în apă curgătoare și se taie. Legumele tăiate cubușoare (ceapa, morcovul, rădăcina de țelină) se sotează cu adaos de unt. Fileul de pui se spală în apă caldă (20-30°C), se zvântă, apoi se taie cuburi și se fierbe timp de 30-40 min, se adugă spanacul și se dă în clocot, apoi se introduc legumele sotate. Cu 5-10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adăuga sarea. Toate ingredientele împreună cu lichidul de fierbere se mixează, până la o consistență omogenă, cremoasă.

Se păstrează nu mai mult de 2 ore la marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	masa omogena, fără bucăți de legume și carne
Consistența	cremoasă, omogenă
Culoarea	albă-verzuie
Mirosul	ingredientelor componente
Gustul	gustul plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
14,47	5,70	19,29	186,34

5.3. PREPARATE DE BAZĂ

1. Ariceii din orez, cu carne de bovină

Materii prime	Masa pentru o porție, g./ ml.	
	brută	netă
carne de bovină tocată	130	130
ceapă	30	25
morcov	10	8
orez	3	3
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	10	7,5
sare iodată	40	40
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de bovină, privind mirosul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare. Morcovii se spală, se sortează, se curăță de coajă, se spală din nou în apă curgătoare. Legumele se taie cubușoare și se sotează cu adios de unt separat, ceapa 5-8 min, morcovul 10-15 min. Carnea tocată de bovină se înăbușă timp de 10-15 min, apoi se adaugă ceapa și morcovul sotate, se înăbușă timp de 8- 10 min. Crupele de orez se aleg, se spală mai întâi în apă caldută, apoi în apă fierbinte și se fierb. Orezul fiert se incorporează în carnea cu legumele înăbușite, se omogenizează bine, se formează bile cu masa de 50 gr, se aranjează într - un rând în tava de copt și se dă la cuptor pe 15-20 min la t de 160-170 °C.

Se păstrează nu mai mult de 2 ore la marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor bine definită
Consistența	cărnii - moale, densă; a legumelor - moale
Culoarea	cremă
Mirosul	caracteristic de carne de bovină și orez
Gustul	gustul plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
19,54	5,39	21,84	214

2. Budincă din conopidă cu pui

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
fileu de pui	80	75

conopidă	50	38
morcov	10	7,5
ceapă	10	8,4
ulei de floarea soarelui rafinat	10	8
cașcaval	0,2	0,2
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	5	5
lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	30	30
făină	10	10
sare iodată	50	50
Gramaj	1/150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de pui privind mirosul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Ceapa, morcovul se curăță, se spală, se taie felii, se călește în grăsime. Legumele se taie felii și se sotează în grăsime separat, ceapa 5-8 min, morcovul 10-15 min. Conopida se spală, se sortează, se curăță, se desface în inflorescențe mici, se fierbe în apă clocotită timp de 5-7 minute. Carnea de pui se spală în apă caldă t (20-30°C), se zvântă, apoi se taie bare de 10-15 g și se înăbușă timp de 10-15 min, apoi se adaugă ceapa și morcovul călite, conopida fiartă. Separat se pregătește sosul de lapte, se toarnă în tava cu legumele și carnea pregătite și se dă la cuptor pe 30 min, la temperatura de 160 °C. Cu 5 minute înainte de gătire se presoaară cașcavalul ras și se dă din nou la cuptor.

Se păstrează nu mai mult de 2 ore la marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor păstrată
Consistența	cărnii de pasăre - moale, densă; a legumelor - moale
Culoarea	cremă
Mirosul	caracteristic cărnii de pasăre, de lapte și unt
Gustul	g plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
5,83	4,85	22,91	158,61

3. Musaca din legume cu pui

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.
---------------	--------------------------------

	brută	netă
cartofi	80	56
carne tocată de pui	60	60
piure de tomate	3	3
ceapă	6	5,5
ulei de floarea soarelui rafinat	4	4
morcov	10	8
sare iodată	0,2	0,2
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	5	5
lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	50	50
făină	20	20
cașcaval	10	10
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii tocate de pui privind mirosul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Cartofii se sortează, se spală, se fierb întregi în coaja. Ceapa, morcovul se curăță, se spală, se taie cubușoare, se călește în grăsime, se adaugă piureul de tomate, carnea tocată, se condimentează și se înăbușă timp de 10 minute la foc mediu. Cartofii fierți se curăță de coajă, se taie rondele și se aranjează în forma pregătită (un strat de cartofi, altul de umplutură, apoi straturile se repetă). Separat se pregătește sosul de lapte, se toarnă în tava cu legumele și carnea și se dă la cuptor pe 30 min, la temperatura de 160 °C. Cu 5 minute înainte de gătire se presoară cașcavalul ras și se dă din nou la cuptor

Se păstrează nu mai mult de 2 ore la marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma legumelor bine definită
Consistența	carne de pasăre - moale, densă; a legumelor - moale
Culoarea	cremă
Mirosul	caracteristic de carne de pasăre, de lapte și unt
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
2,83	8,85	22,91	182,61

4. Pui Stroganoff cu couscous

Materii prime	Masa pentru o porție, g. / ml.	
	brută	netă
pulpă de pui dezosată	130	97,5
lapte	30	30
făină	10	10
ulei de floarea soarelui rafinat	3	3
ardei dulci	10	7,5
couscous	40	40
unt fără grăsimi vegetale, gr. 82,5 %	4	4
sare iodată	0,2	0,2
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de pasăre, privind mirosul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Carnea de pui se spală în apă caldă t (20-30⁰C), se zvântă, apoi se taie bare cu masa de 10-15 g și se înăbușă timp de 10-15 min la foc mediu, sub capac. Ardeii dulci se spală, se curăță, se clătesc sub apă curgătoare și se taie bare, se călesc în grăsime sub capac. Separat se pregătește sosul de lapte. Carnea de pasăre înăbușită, ardeii căliți se încorporează în sosul de lapte și se fierbe la foc mediu timp de 20-25 min. Se servește cu sos și couscous. Se păstrează nu mai mult de 2 ore pe marmită.

Cerințe de calitate

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor bine definită
Consistența	cărnii de pasăre - moale, densă; a legumelor - moale
Culoarea	cremă
Mirosul	caracteristic de carne de pasăre, unt și lapte
Gustul	gustul plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
24,63	15,36	37,3	385,96

5. Ratatouille cu carne de pui și legume (tocană de legume)

Materii prime	Masapentru o porție, g, ml.	
	brută	netă
fileu de pui	100	85
vinete	24	23,76

Примечание [П6]:

ardei dulce	20	16
dovlecei	10	8,4
roșii	10	8
ulei de floarea soarelui rafinat	10	8
sare iodată	2	2
Gramaj	150	

Pregătirea preliminară a componentelor

Verificarea organoleptică a componentelor: examenul organoleptic al cărnii de pui privind mirosul și aspectul.

Dozarea componentelor

Dozarea masei și a volumului materiilor prime din rețetă.

Tehnologia de preparare

Legumele se sortează, se curăță de coajă, se spală sub apă curgătoare se taie rondele și se sotează în grăsime separat. Carnea de pui se spală în apă caldă t (20-30°C), se zvântă, apoi se taie felii cu masa de 10-15 g și se înăbușă timp de 10-15 min la foc mediu, sub capac. Pe tava de copt se aranjează în straturi legumele, apoi carnea și iarăși un strat de legume, se sarează, se coace la cuptor la t de 160-180 C timp de 30 min. Se păstrează nu mai mult de 2 ore la marmită.

Cerințe de calitate




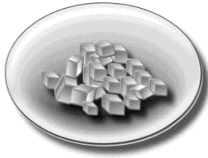

Indici de calitate	Caracteristica
Aspectul exterior	forma cărnii și legumelor bine definită
Consistența	cărnii de pasăre - moale, densă; a legumelor - moale
Culoarea	specifică legumelor componente
Mirosul	caracteristic de carne de pasare, legume
Gustul	plăcut, moderat sărat
Temperatura de servire	+50°C

Porționarea produsului este în conformitate cu categoria de vârstă a copilului

Valoarea energetică

Proteine, g.	Lipide, g.	Glucide, g.	V.E., kcal
18,59	3,74	10,04	148,18

Anexa1

Denumirea clasică a formelor de taiere	Reprezentarea grafica	Dimensiuni	Destinația culinară
1 .Pai (julienne)		Fâșii lungi subțiri cu latura de 0,2 x 0,2 cm. și lungimea de 4-5 cm.	Salate, supe, garnituri
Bastonașe / Bare		Dimensiunea laturii în secțiune 1 cm., lungimea 4-5 cm.	Garnituri din cartof, sfeclă, morcov
Rotițe sau discuri		Grosimea de 1,5 - 2 mm.	Salate, vinegrete, supe, garnituri.
Cuburi: mari, mijlocii, mici		Dimensiunea laturii: 2- 2,5 cm - mari 1-1,5 cm - mijlocii 0,3-0,5 cm mici.	Garnituri, salate, vinegrete, supe, preparate de baza
Felioare		Legume cruzi (cartofi, morcov, sfeclă, rădăcini albe, dovlecei, vinete, dovleac) exemplare de mărime mijlocie se taie de-alungul în două jumătăți, apoi pe perpendiculară în fașii	Salate, supe, garnituri, tocănițe de legume

FORME DE MODELARE A UNOR ARTICOLE CULINARE



Legendă:

1- pârijoale, 2. bitocuri, 3. șnițel, 4. perișoare, 5. zraze, 6. ruladă

Partea necomestibilă² a unor produse alimentare care se înlătură în procesul prelucrării culinare preliminare (față de masa brută), %

Nr. d/o	Produse alimentare	Partea necomestibilă, %
Legume		
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

² [OMS nr. 638 din 12.08.2016](#)

3.	Gutuie	28
4.	Lămâie	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, pește și ouă de găină		
1.	Carne de curcan, calitatea I	23
2.	Carne de găină, calitatea I	25
3.	Ouă de găină	13
4.	Pește	50
5.	Brânză tare	3

Anexa 4

Tabel de înlocuire a unor produse alimentare

Nr. d/o	Denumirea produselor înlocuite	Masa, kg	Produse cu care se înlocuiesc	Masa, 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	Brânză tare tare 40-50%	0,5
6.	Brânză tare 40-50%	1	Brânză proaspătă 18%	1,5
7.	Brânză 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

Anexa 5

Volumul unei porții pentru copii de diferite vârste (g.)

Denumirea preparatelor culinare	Vârsta, ani				
	1,5 - 3	3 - 4	5 - 6	7 - 10	11 - 14
Dejun					
Terci	200	200	200	300	300
Omletă sau bucate din carne	-	50	50	65	75
Piine cu unt și brânză tare	30/10/10	45/10/15	45/10/15	60/10/25	60/10/25
Băutură	150	150	200	200	200
2. Prânz					
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
Fruite 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

Anexa 6

Produsele alimentare interzise pentru alimentația copiilor

Carne și produse din carne:

- carne de animale și păsări sălbatice
- materie primă din carne de pasăre cu conținut de colagen; carne de categoriile II, III și IV;
- carne cu conținutul de oase, grăsime sau colagen mai mult de 20%; subproduse, cu excepția ficatului, limbii și inimii;
- mezeluri (crenvurști, safalade, parizer, etc.); carne de pasăre (neprelucrată);

- carne de păsări înotătoare;
- carne afumată.

Bucate, preparate din carne de pasăre și pește:

- tobă, bucate preparate din rămășițe de carne, diafragmă, rulade din țesuturile moi din capete; farșmac din scrumbie, piftie, clătite cu carne;
- bucate, care nu au fost supuse prelucrării termice, cu excepția 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, potențiatoride gust etc.

Grăsimi:

- grăsimi culinare, grăsimi de porc sau oaie, margarină; unt cu grăsimi vegetale;
- bucate și produse culinare prăjite în grăsimi (în fritură), cipsuri;
- grăsimi vegetale (parțial)hidrogenate (palmier, spread, grăsimi trans etc);
- uleiuri rafinate pentru asezonarea legumelor și a salatelor.

Lapte și produse lactate:

- lapte și produse lactate din gospodării nevaforabile epidemiologic; lapte nepasteurizat;
- produse lactate, brânzică preparată cu grăsimi vegetale; înghețată;
- brânză din lapte nepasteurizat;
- smântână neambalată fără prelucrare termică;
- lapte acru preparat în condiții casnice;
- „produs de iurt”, „produs de brânză”, „produs de smântână”;
- produse lactate cu adaos de zahăr, cum ar fi iaurtul îndulcit, laptele condensat; brânzeturi cu adaos de grăsimi vegetale.

Ouă:

- ouă de păsări înotătoare;
- ouă cu coaja murdară, cu o gradație neuniformă și sparte; ouă din gospodării nevaforabile la salmoneloză.

Produse de patiserie:

- produse de patiserie cu cremă (prăjituri, torte) și creme; zefir, bezele, marmeladă;
- ciocolată, ciocolate care conțin mai puțin de 80% de cacao, bomboane de ciocolată; galete, krekeri, napolitane, turte dulci, keksuri, chipsuri;
- biscuiți cu ulei de palmier sau uleiuri hidrogenate.

Alte produse:

- orice produse culinare și bucate preparate în condiții casnice (nu industriale) și aduse de la domiciliu (inclusiv, pentru organizarea sărbătorilor și zilelor onomastice);
- clătite cu brânză, paste făinoase pregătite „po flotski”, peltea”;
- felurile I și II de bucate preparate în baza concentratelor alimentare de preparare rapidă;
- crupele, făina, fructele uscate și alte produse alimentare impurificate cu impurități, produsele infestate cu dăunători de ambar;

- ciupercile și bucatele preparate din ele; băuturile carbogazoase, energizante și cvasul; sucuri care conțin îndulcitori artificiali;
- oțetul, muștarul, hreanul, ardeii iute și alte condimente picante, care conțin aceste produse, inclusiv sosurile iuți, ketchupul, maioneza și sosurile din maioneză;
- fructele și legumele marinate (castraveți, tomate, prune, mere etc); cafeaua solubilă și naturală;
- sâmburi de caise, migdale și arahide; caramelle, inclusiv acadele;
- produse alimentare, inclusiv produse de patiserie, cu conținut de alcool.
- produse alimentare cu conținut de zaharuri de 15 g și mai mult la 100 g produs (conuri de zahăr, rulouri din fructe, brânzică glazurată în ciocolată, caramel din porumb, alte produse similare), cu excepția magiunului.
- produse alimentare cu conținut de grăsimi de 20 g și mai mult la 100 g produs (hamburgeri, gogoși, sandwich, pizza, produse prăjite în friteuză, inclusiv pateuri, cartofi prăjiți în ulei, alte alimente preparate prin prăjire, maioneză, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime peste 20% și alte produse similare), cu excepția untului fără grăsimi vegetale.
- produse alimentare cu conținut de sare de 1,5 g și mai mult la 100 g produs (biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, alte produse similare).
- produse alimentare cu valoarea energetică de 300 kcal pe unitate de vânzare.

Anexa 7

Compatibilitatea unor produse alimentare (N- neutru)

Produse alimentare	Pește	Ouă	Carne	Brânzeturi	Orez/paste	Legume	Leguminoase	Nuci, semințe
Ouă	Nu	Da	Nu	N	N	Da	Nu	N
Carne	Nu	Nu	Da	Nu	Da	Da	Da	N
Pește	Da	Nu	Nu	Nu	Da	Da	Nu	N
Brânzeturi	Nu	N	Nu	Da	Da	Da	Nu	Da
Orez/paste făinoase	N	N	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	N
Nuci, semințe	Nu	Nu	Nu	N	Da	Da	N	N
Fructe	Nu	Nu	Nu	Da	Da	Nu	Nu	Nu

Prelucrarea preliminară a crupelor

Crupe	Operații de prelucrare				
	Alegere	Cernere	Spălare	Uscare în cuptoare	Hidratare
hrișcă	+	-	În apă rece	+	-
orez	+	-	În apă caldă, apoi fierbinte	-	-
ovăz	+	-	-	+	-
mei	+	-	În apă caldă, apoi fierbinte	-	-
griș	-	+	-	+	-
orz	+	-	În apă rece curgătoare	-	În apă fierbinte pe 5 ore, pentru a micșora timpul de fierbere
arpacaș	+	-	În apă caldă, apoi fierbinte	-	În apă rece pe 2-4 ore, pentru a micșora timpul de fierbere
grâu	+	-	În apă rece curgătoare	-	-

Cantitatea de crupă și lichid pentru prepararea terciurilor³

Denumirea terciurilor	pentru 1 kg de terci		Spor la fierbere, %	Umiditatea, % (se admit devieri ± 1,5%)
	crupă, g	lichid, l		
de hrișcă:				
✓ granulos				
din bob cu fierbere rapidă	476	0,71	110	60
din bob prăjit	417	0,79	140	69
✓ vâscos	250	0,80	300	79

³ Rețetar, tabelul 8, pac. 162-163

de mei:				
✓ granulos	400	0,72	150	66
✓ vâscos	250	0,80	300	79
✓ lichid	200	0,84	400	83
de orez				
✓ granulos	357	0,75	180	70
✓ vâscos	222	0,82	350	81
✓ lichid	154	0,88	550	87
de arpacas și de orz				
✓ granulos	333	0,80	200	72
✓ vâscos	222	0,82	350	81
de ovăz				
✓ vâscos	250	0,80	300	78
✓ lichid	200	0,84	400	83
de fulgi de ovăz Hercules și de gris				
✓ vâscos	222	0,82	350	81
✓ lichid	154	0,88	550	87
de grâu				
✓ granulos	400	0,72	150	66
✓ vâscosă	250	0,80	300	79
✓ lichid	200	0,84	400	83
de porumb				
✓ granulos	333	0,80	00	72
✓ vâscos	285	0,77	250	76
✓ lichid	200	0,84	400	83

Anexa 10

Registru de predare primire a produselor alimentare

Nr.r	Data și ora recepționării produsului		Denumirea produsului recepționat	Calitate după indici organoleptici (miros, culoare, consistență)	Prezența actelor de însoțire a produsului și corespunderea cu marfa și termenii de valabilitate 1. Certificat sanitar-veterinar; 2. Certificat de calitate 3. Rapoarte de încercări 4. Factura fiscală	Livrat (numele, prenumele persoanei și semnătura)	Recepționat (numele, prenumele persoanei și semnătura)
	Data	Ora					

**ACT
de constatare a încălcărilor**

întocmit la data _____

Comisia de constatare, constituită din:

1. _____,
(numele, prenumele) (funcția)
2. _____,
(numele, prenumele) (funcția)
3. _____,
(numele, prenumele) (funcția)

a constatat și a stabilit următoarele:

La data de _____, în procesul de examinare a actelor de însoțire ale vehiculului; actelor de însoțire ale produselor alimentare _____, s-au depistat neconcordanțe între produsul livrat și certificatul sanitar-veterinar (se va indica ce anume nu corespunde cerințelor, de exemplu: certificatul sanitar-veterinar al vehiculului nu corespunde pașaportului tehnic, numărului de înmatriculare al acestuia; certificatul de calitate este eliberat pentru un lot de produs, iar pe cutie este indicată altă informație etc. *se specifică*).

Având în vedere cele prezentate, răspunderea civilă pentru pagubele constatate și evaluate potrivit prezentului act îi revine _____
(denumirea agentului economic furnizor)

Produsul în privința căruia s-au depistat neconcordanțe în actele de însoțire se returnează agentului economic furnizor _____ pentru a fi prezentat conform cerințelor de livrare.

Actul s-a întocmit în două exemplare, câte unul pentru fiecare parte.

COMISIA:

1. _____;
(numele, prenumele, funcția, semnătura)
2. _____;
(numele, prenumele, funcția, semnătura)
3. _____.
(numele, prenumele, funcția, semnătura)

Recepționat de:

(se indică numele, prenumele furnizorului/șoferului/însoțitorului)

la data de _____, ora _____

Directorul instituției

Nume, prenume (semnătura și ștampila)

Anexa 12

REGISTRU
privind efectuarea procedurilor de dezinfecție, dezinsecție, deratizare

Nr. crt.	Data	Efectuarea procedurilor de dezinfecție, dezinsecție, deratizare (de nominalizat). Denumirea preparatului	Locul efectuării procedurilor de dezinfecție, dezinsecție, deratizare	Responsabil	Semnătura

Anexa 13

Registrul de triaj al produselor culinare finite

Data, ora preparării	Timpul de triaj	Denumirea felului de bucate, produsului culinar	Aprecierea organoleptică și calitatea prelucrării termice a produsului	Timpul finalizării procesului tehnologic	Semnătura grupei de triaj	Notă*
1	2	3	4	5	6	7

*Notă: se indică cazurile de interdicere a realizării produselor culinare gata.

Anexa 14

Model de completare a registrului de triaj al produselor ușor alterabile

Data, ora achiziționării produselor alimentare și materiei prime	Denumirea produselor alimentare	Cantitatea produselor alimentare și materiei prime achiziționate (kg, litri, bucăți)	Numărul facturii de achiziții	Condițiile de păstrare și termenul de valabilitate (după indicațiile producătorului)	Data și ora utilizării de facto a produselor alimentare și materiei prime	Semnătura persoanei responsabile	Notă*
1	2	3	4	5	6	7	8

*Notă: se indică cazurile de rebutare, returnare a produselor și altele.

Anexa 15

Model de completare a registrului de evidență a regimului de temperatură în utilajul frigorific

Nr. d/o	Denumirea unității frigorifice	Luna/ziua (t°C)					
		1	2	3	4	5	6