

MODIFICĂRILE

ce se operează în Anexa Ordinului 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”

1. Anexa la 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”, se modifică după cum urmează:

1) Capitolul IV „Principii de întocmire a meniurilor model și de repartitie în instituțiile pentru copii” se modifică:

a) sintagma „capitolul IV Principii de întocmire a meniurilor model și de repartitie în instituțiile pentru copii”, se substituie cu sintagma „capitolul IV¹ Principii de întocmire a meniurilor model și de repartitie în instituțiile pentru copii”

b) la punctul 2, aliniatul unu, se modifică și va avea următorul cuprins:

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

Tabelul nr. 1

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

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

c) punctul 27 se abrogă.

2) Anexa nr. 1 la „Recomandări pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova”, se modifică după cum urmează:

a) În Tabelul nr. 1, „Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți (g)”, se vor exclude rubricile cu denumirea „Creșă și Grădiniță”.

b) Tabelul nr. 1, „Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți (g)”, se va completa cu două tabele care vor avea următorul cuprins:

„Tabelul nr. 1¹

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

Grupuri de alimente/produse alimentare	Cantitatea medie de alimente zilnice recomandate /Vârsta (ani)		
	1-3 ani	3-4 ani	5-7 ani
1. Cereale și cartofi	138	167	210
1.1. Pâine albă fortificată cu Fe 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

Tabelul nr. 1^{II}

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

Grupuri de alimente (g)	Produse alimentare	Cantitatea medie de alimente zilnice recomandate/Școlari (vârsta în ani)		
		7 – 9 ani	10 – 14 ani	15 – 18 ani
1. Cereale, pâine, produse făinoase și cartofi		231	318	424
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	55	100	120

	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	25	40	90
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic	20	20	22
	Orez	16	18	22
	Paste făinoase din făină integrală, cușcuș	15	20	25
	Fulgi de ovăz, fulgi de porumb, cereale integrale	10	10	15
	Cereale integrale	10	10	10
	Cartofi	80	100	120
2. Legume, în total		259	296	316
	Roșii	30	30	30
	Varză albă	40	50	30
	Castraveți	30	30	30
	Ceapa/Ceapă verde	10	10	20
	Pătrunjel	5	10	10
	Mărar	5	10	10
	Prajul	2	3	3
	Rădăcină de țelină	2	3	3
	Morcovi	20	25	25
	Vinete	15	20	20
	Ardei roșii	25	30	40
	Salată verde	15	10	20
	Dovleac	20	25	25
	Fasole verde (păstăi)	10	10	10
	Sfeclă	30	30	40
3. Fructe, în total		220	240	280
	Vișine	10	10	30
	Gutui	15	25	20
	Caise	25	20	30
	Pere	25	20	20
	Lămâi	10	10	10
	Struguri	20	20	30
	Portocale	20	30	30
	Piersici	25	20	30
	Prune	20	25	20
	Cireșe	20	30	20
	Mere	30	30	40
4. Sucuri de legume și fructe proaspete		120	160	200
	Suc de morcovi	40	50	60
	Suc de mere	40	50	60
	Compot de caise	40	60	80
5. Lapte și produse lactate		360	375	435
	Chefir, 2,5%	100	100	100
	Iaurt, 2,6%	100	100	120
	Lapte proaspăt, 2,5 și 3,2%%	100	100	120
	Cașcaval	10	15	25
	Brânză albă de vaci	50	60	70
6. Carne		60	60	90
	Carne de pasăre, fără piele	20	20	30
	Carne de porc degresată	15	15	25
	Carne de vițel de categoria I,II	15	15	25
	Carne de iepure	5	5	5

	Carne de curcan	5	5	5
7. Pește		30	30	40
8. Ouă		25	25	30
9. Fasole		20	20	33
	Fasole, linte, mazăre șlefuită, uscată	10	10	18
	Mazăre conservată	10	10	15
10. Semințe , nuci, etc.		20	20	30
11. Grăsimi și uleiuri		25	25	33
	Unt	15	15	18
	Ulei de floarea-soarelui nerafinat	10	10	15
12. Zahăr	Zahăr alb sau miere*, sau gem	15	20	25
13. Sare	Sare iodată	3,6	3,6	4

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

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

„Tabelul nr. 5

Cantitatea de macronutrienți și valoarea calorică zilnică necesară copiilor

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

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

„Tabelul nr. 7

Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale pentru copii

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

14-18	F	1150	1800	300	13	11,9	0,13"
-------	---	------	------	-----	----	------	-------

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

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

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

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

Ziua 1.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		6,6935	8,1245	41,6605	271,2
	Macaroane cu unt	150	2,2645	1,9795	19,3175	109,11
	macaroane	24	2,232	0,192	16,8	82,83
	unt	2,5	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,345	6,145	14,955	132,2
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,0000	2,3000	0	28,4
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Ceai de fructe proaspete	150	0,084	0	7,388	29,89
	ceai	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	5	0	0	4,99	19,96
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		22,335	14,351	49,2795	416,51
	Supă din carne de vită cu legume	150	14,8725	4,9285	5,847	128,07
	carne de vită	70	14,14	4,9	0	100,66
	cartofi	30	0,36	0	4,2	18,24
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	roșii	5	0,03	0	0,21	0,96

	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,4
	pătrunjel (rădăcină)	3	0,09	0,024	0,189	1,33
	țelină	1,5	0,0225	0,0045	0,138	0,68
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	Sare iodată	1	0	0	0	0
	Terci din hrișcă cu unt	200	3,8125	2,7775	20,4225	121,93
	crupe hrișcă	30	3,78	0,99	20,4	105,63
	unt	2,5	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
	Salată verde cu castraveți și garnisită cu semințe.	50	1,26	6,345	2,18	70,93
	frunză de salată/varză	25	0,45	0,025	1,35	7,42
	castraveți	10	0,08	0	0,3	1,52
	semințe de dovleac măcinate	3	0,73	1,37	0,53	17,44
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Sare iodată	0,5	0	0	0	0
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Limonada	150	0,11	0,03	5,92	24,39
	lămâi	10	0,11	0,03	0,93	4,43
	zahăr	5	0	0	4,99	19,96
	Gustare de după-amiază		1,765	0,875	39,155	171,55
	Salata de fructe proaspete cu iaurt	175	1,065	0,075	38,13	157,45
	fructe proaspete	150	0,6	0	26,25	107,4
	stafide	15	0,465	0,075	11,88	50,05
	Iaurt natural	25	0,7	0,8	1,025	14,1
	Cină		14,016	22,41	26,4325	363,393
	Budincă de brânză de vaci cu gem	150	9,709	12,66	16,3125	217,935
	brânză de vaci	50	7	9	1,425	114,7
	griș	15	1,13	0,07	7,33	34,47
	lapte	40	1,12	1,28	1,88	23,52
	ouă	1,5	0,18	0,165	0,0105	2,145
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	gem	10	0,24	0	5,64	23,54
	Salată din mere și morcov	50	0,107	4,95	3,97	60,858
	mere proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	morcov	30	0,027	0	1,71	6,948
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Chefir 2,6% grăsime	150	4,2	4,8	6,15	84,6
	Energia totală zilnică (kcal)		45,4095	45,7605	182,7775	1330,053

Ziua 2.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
-----	-----------------	--------------------------------	----------------	-----------	---------------	----------------

	Mic dejun		9,9045	12,2775	34,8935	289,68
	Terci cu mei cu dovleac copt pe lapte	150	4,8795	5,2225	17,0285	134,63
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	dovleac	30	0,3	0,03	1,95	9,27
	mei	10	1,2	0,28	6,93	35,04
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,905	7,055	14,475	141,01
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,35	3,09	0	37,21
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,49	0,39	14,43	71,19
	Compot din mere	150	0,12	0	3,39	14,04
	mere	30	0,12	0	3,39	14,04
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		24,46833	11,26567	48,658	394,98
	Supă cremă de linte	150	6,309	2,435667	9,206	85,09
	linte uscată	40	6	0,266667	8	58,4
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	rădăcină de pătrunjel	3	0,09	0,024	0,189	1,33
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	1	0	0	0	0
	Pește copt în hârtie de copt cu sos de smântână și garnisit cu morcovi și unt	150	15,39433	4,675	3,017	115,7
	pește hec	50	14,58333	0,5	0	62,83
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	smântână	10	0,28	2	0,32	20,4
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Mămăligă cu unt	150	1,185	3,855	16,585	105,77
	crupe de mălai	40	1,12	0,28	16,54	73,16
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	sare	0,2	0	0	0	0
	Compot de fructe de sezon	150	0,08	0	7,25	29,32
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	5	0	0	4,99	19,96
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Gustare de după-amiază		3,5	13,18	14,24	189,58
	Nuci și sau fructe uscate	40	3,5	13,18	14,24	189,58
	miez de nuci	20	3,04	13,04	2,74	140,48

	fructe uscate	30	0,46	0,14	11,5	49,1
	Cină		7,3515	10,794	35,524	269,75
	Aricei din orez	150	1,9015	4,245	16,902	114,53
	orez	20	1,4	0,1	15,46	68,34
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	roșii	5	0,0025	0	0,105	0,43
	smântână	10	0,28	2	0,32	20,4
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Salata din legume proaspete de sezon	50	0,95	6,199	2,222	68,47
	frunză de salată/varză proaspătă	25	0,45	0,025	1,35	7,42
	semințe de susan	2	0,41	1,224	0,242	13,62
	roșii proaspete	15	0,09	0	0,63	2,88
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Iaurt, 2,6% grăsime	100	3	0,05	3,8	27,65
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Energia totală zilnică (kcal)		45,82433	47,51717	159,5655	1251,39

Ziua 3.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		15,383	13,805	45,17	366,47
	Budincă din macaroane cu brânză și ouă la cuptor	150	15,299	13,805	42,772	356,54
	paste	50	6,15	0,55	37,6	179,95
	brânză de vaci	50	7	9	1,425	114,7
	lapte	30	0,84	0,96	1,41	17,64
	ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,71
	zahăr	2,25	0	0	2,24	8,98
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Ceai de fructe proaspete	150	0,084	0	2,398	9,93
	ceai	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		23,1685	23,74	46,696	453,35
	Cartofi cu conopidă la cuptor	100	1,7665	5,066	13,909	109,416
	cartofi	60	1,2	0,06	11,82	52,62
	conopidă	20	0,384	0,056	0,994	6,016
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68

	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	roșii	6	0,0025	0	0,105	0,43
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Supă cu tăieței cu legume și perișoare din carne	150	18,8225	11,55	15,804	201,574
	carne de pui	80	16,64	6,56	0,4	127,2
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	tăieței	20	1,86	0,016	14	21,584
	pătrunjel (rădăcină)	3	0,09	0,024	0,189	1,33
	roșii	5	0,0025	0	0,105	0,43
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	Sare iodată	1	0	0	0	0
	Salată verde salată verde/ foi de varză de pekin, ardei gras și nuci/semințe de floarea soarelui cu ulei	50	0,9995	6,824	2,123	73,9
	frunză de salată/varză	25	0,0225	0	0,35	1,49
	semințe de floarea soarelui	2	0,416	1,03	0,4	12,53
	semințe de in măcinate	2	0,366	0,844	0,578	11,37
	ardei gras	15	0,195	0	0,795	3,96
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Compot fără zahar	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Gustare de după-amiază		8,628	9,795	38,575	266,752
	Șarlota cu mere	50	4,428	4,995	32,425	182,152
	făină de grâu	30	3,09	0,27	22,26	103,83
	ouă	10	1,27	1,15	0,07	10
	zahăr	9	0	0	8,55	34,2
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	mere proaspete	15	0,003	0	1,5	1,512
	Chefir 2,6% grăsime	150	4,2	4,8	6,15	84,6
	Cină		9,732	11,225	21,085	224,28
	Ragu din legume	130	1,802	5,175	5,875	77,27
	varză	50	0,9	0,05	2,7	14,85
	morcov	15	0,195	0,015	1,05	5,11
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	dovlecel	50	0,605	0,16	1,555	10,08
	ulei nerafinat	5	0	4,95	0	44,55
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Ou fiert	50	6,35	5,75	0,35	78,55
	Ceai de fructe	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98

	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Energia totală zilnică (kcal)		57,5115	58,565	177,776	1418,252

Ziua 4.

Nr	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		10,434	14,6	30,017	293,2
	Terci din hrișcă cu unt, brânză tare	150	6,234	9,8	22,967	205
	crupe hrișcă	30	3,78	0,99	20,4	105,63
	unt	8	0,104	5,72	0,072	52,18
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	brânză tare	10	2,35	3,09	0	37,21
	Lapte proaspăt, 2,5% grăsime	150	4,2	4,8	7,05	88,2
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		24,116	13,835	59,502	460,08
	Supă de curcan cu cartofi	150	17,465	6,59	7,615	160,74
	carne de curcan	80	16,64	6,56	0,4	127,2
	cartofi	30	0,6	0,03	5,91	26,31
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	roșii	1,5	0,009	0	0,063	0,28
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	verdeață	1,5	0,036	0	0,252	1,15
	Sare iodată	1	0	0	0	0
	Arpacăș cu ragu de legume (morcov, dovlecei)	70	5,031	6,945	35,897	226,2
	arpacăș	30	3,72	4,4	29,48	172,4
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	dovleac	50	0,5	0,05	3,25	15,45
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	Sare iodată	0,5	0	0	0	0
	Compot din mere	150	0,12	0	3,39	14,04
	mere	30	0,12	0	3,39	14,04
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Gustare de după-amiază		3,4	3,2	30,95	166,2
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Iaurt 2,6% grăsime	100	2,8	3,2	4,7	58,8

	Cină		14,349	8,756	31,194	260,955
	Legume înăbușite cu pârjoală de pește	170	12,739	8,426	7,684	157,505
	Pârjoală de pește	70	10,819	3,25	0,997	76,505
	pește	60	10,5	0,36	0	45,24
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Legume înăbușite	100	1,92	5,176	6,687	81
	broccoli	30	0,846	0,111	1,992	12,35
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	mazăre verde conservată	15	0,48	0,045	1,455	8,14
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	ceapă	12	0,204	0	1,14	5,37
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Limonada	150	0,11	0,03	10,91	44,35
	lămâi	10	0,11	0,03	0,93	4,43
	zahăr	10	0	0	9,98	39,92
	Energia totală zilnică (kcal)		52,899	40,391	177,913	1287,83

Ziua 5.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		15,8345	12,0755	36,6235	318,47
	Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt	150	10,8495	5,0205	14,8985	148,14
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	crupe de porumb	9	7,47	0,108	6,75	57,82
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,905	7,055	14,475	141,01
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,35	3,09	0	37,21
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Ceai de fructe	150	0,08	0	7,25	29,32
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	5	0	0	4,99	19,96
	Gustare de dimineață		2	1,6	28,3	135,6
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Iaurt 2,6% grăsime	50	1,4	1,6	2,05	28,2
	Prânz		26,649	14,834	48,5835	435,61
	Carne de vițel cu mazăre	150	21,335	5,96	12,9825	190,91

	carne de vită	80	16,16	5,6	0	115,04
	mazăre uscată	22,5	5,175	0,36	12,9825	75,87
	Sare iodată	0,5	0	0	0	0
	Supa cu orez	150	1,409	2,244	12,921	78,62
	orez	15	1,05	0,075	11,595	51,25
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	rădăcină de pătrunjel	3	0,09	0,024	0,189	1,33
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	Sare iodată	0,8	0	0	0	0
	Salată de sfeclă cu semințe și verdeață	50	1,545	6,36	5,51	85,53
	sfeclă fiartă	45	0,765	0	4,86	22,5
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	semințe de dovleac	3	0,73	1,37	0,53	17,44
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	Sare iodată	0,4	0	0	0	0
	Compot din fructe	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Gustare de după-amiază		0,56	1,504	36,742	164,54
	Cornuleț cu magiun și susan	50	0,46	1,404	25,042	116,44
	Cornuleț cu magiun	50	0,05	0,18	24,8	102,82
	semințe de susan	2	0,41	1,224	0,242	13,62
	Suc fără adaos de zahar	100	0,1	0,1	11,7	48,1
	Cină		13,89	13,29	27,815	286,43
	Cartofi cu conopida la cuptor	150	1,84	2,44	8,715	64,18
	cartofi	30	0,6	0,3	5,91	28,74
	conopidă	60	0,96	0,14	2,485	15,04
	smântână	10	0,28	2	0,32	20,4
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Ou fiert	50	6,35	5,75	0,35	78,55
	Chefir 2,6% grăsime	150	4,2	4,8	6,15	84,6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Energia totală zilnică (kcal)		58,9335	43,3035	178,064	1340,65

Ziua 6.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		9,5135	12,0925	37,8015	297,78
	Terci de ovăs cu lapte și unt	150	5,1645	5,9475	17,9585	146,01
	fulgi de ovăs	15	1,785	1,035	9,81	55,69

	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,345	6,145	14,955	132,2
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,0000	2,3000	0	28,4
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Ceai	150	0,004	0	4,888	19,57
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	zahăr	5	0	0	4,75	19
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		19,7105	20,2285	43,3065	435,223
	Supă cu cartofi și fasole	150	4,2375	12,3685	13,962	185,23
	cartofi	30	0,6	0,3	5,91	28,74
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	fasole	15	3,345	7,05	6,735	103,77
	pătrunjel (rădăcină)	3	0,09	0,024	0,189	1,33
	țelină	1,5	0,0225	0,0045	0,138	0,68
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	Sare iodată	0,8	0	0	0	0
	Tiftele din pește și ragu de legume (morcov, dovlecei)	150	8,311	3,21	6,917	89,785
	pește	40	7	0,24	0	30,16
	lapte	10	0,28	0,32	0,47	5,88
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	dovleac	50	0,5	0,05	3,25	15,45
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Terci de mei	150	4,802	4,38	2,7625	69,6780
	crupe de mei	40	4,8	0,48	2,76	34,56
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Compot de fructe	150	0,08	0	4,755	19,34
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Gustare de după-amiază		6,68	8,06	19,505	177,28
	Măr copt cu nuci și miere	50	2,48	3,26	12,455	89,08
	Măr	50	0,2	0	5,65	23,4
	miez de nuci	15	2,28	3,26	2,055	46,68
	miere	5	0	0	4,75	19

	Lapte fiert	150	4,2	4,8	7,05	88,2
	Cină		12,825	10,8	21,15	239,85
	Plăcintă cu brânză /vatrușca fără zahar	75	8,625	6	15	155,25
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Iaurt 2,6% grăsime	150	4,2	4,8	6,15	84,6
	Energia totală zilnică (kcal)		49,329	51,181	148,013	1257,533

Ziua 7.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		10,8595	12,6075	28,4885	270,55
	Terci de orz cu unt	150	1,5795	1,2675	13,2635	70,77
	crupe de orz	15	1,56	0,195	10,755	51,01
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,905	7,055	14,475	141,01
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,35	3,09	0	37,21
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Cacao cu lapte	140	3,92	5,2	9,585	100,82
	praf de cacao	3	0	0,72	0,51	8,52
	lapte	140	3,92	4,48	6,58	82,32
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fruite proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		25,819	16,99	52,486	467,2208
	Supă de arpacaș cu verdeață	150	2,315	2,244	16,199	95,3308
	crupe de arpacaș	10	1,86	0,22	14,74	68,34
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	pătrunjel (rădăcină)	3	0,09	0,024	0,189	1,33
	spanac	8	0,135	0,02	0,16	1,36
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	ulei nerafinat	2	0	1,98	0	17,8208
	Sare iodată	0,8	0	0	0	0
	Fileu de găină cu ghiveci din legume	150	17,978	6,701	5,062	152,46
	carne de pui	80	16,64	6,56	0,4	127,2
	broccoli	30	0,846	0,111	1,992	12,35

	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	Sare iodată	0,4	0	0	0	0
	Salată de sfeclă cu semințe și verdeață	50	3,136	7,745	5,485	104,21
	sfeclă fiartă	45	0,765	0	4,86	22,5
	ou fiert	15	1,905	1,725	0,105	23,56
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	semințe de floarea soarelui	2	0,416	1,03	0,4	12,56
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Limonadă	150	0,11	0,03	10,83	44,03
	lămâi	10	0,11	0,03	0,93	4,43
	zahăr	10	0	0	9,9	39,6
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Gustare de după-amiază		7,2	6,675	9,525	212,1
	Covrigei din faina integrală	75	3	1,875	3,375	127,5
	Chefir 2,6% grăsime	150	4,2	4,8	6,15	84,6
	Cină		13,72	7,77	40,398	251,3908
	Pește cu legume la cuptor	150	9,62	2,34	13,688	79,2808
	pește hec	50	8,75	0,3	8,75	37,7
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	dovleac	30	0,3	0,03	1,95	9,27
	ceapă	6	0,102	0	0,57	2,68
	ardei dulce	6	0,078	0	0,318	1,58
	ulei nerafinat	2	0	1,98	0	17,8208
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Salată de țelină cu morcov și varză	100	1,74	5,16	7,56	83,64
	varză	50	0,9	0,05	2,7	14,85
	morcov	30	0,39	0,03	2,1	10,23
	țelină	30	0,45	0,09	2,76	13,65
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Ceai din fructe	150	0,08	0	4,24	17,28
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	zahăr	2	0	0	1,98	7,92
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Energia totală zilnică (kcal)		58,1985	44,0425	157,1475	1308,662

Ziua 8.

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

	zahăr	5	0	0	4,75	19
	Cină		12,712	14,239	19,949	259,91
	Omletă cu verdeață și semințe de susan	100	7,012	9,139	1,199	116,21
	ouă	50	6,35	5,75	0,35	78,55
	spanac	8	0,135	0,02	0,16	1,36
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	semințe de susan	2	0,41	1,224	0,242	13,62
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Iaurt 2,6% grăsime	150	4,2	4,8	6,15	84,6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Energia totală zilnică (kcal)		48,078	47,1045	137,3225	1213,472

Ziua 9.

Nr	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		9,3295	11,2525	34,2335	275,21
	Supă de lapte cu paste figurine	150	4,9845	5,1075	19,2785	143,01
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	paste	15	1,605	0,195	11,13	52,69
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,345	6,145	14,955	132,2
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	brânză tare	10	2,0000	2,3000	0	28,4
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		21,9445	14,6285	51,1865	426,39
	Supă cremă de mazăre cu legume	150	5,765	3,12	16,464	118,11
	cartofi	15	0,3	0,015	2,955	13,15
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	mazăre	20	4,6	0,32	11,54	67,44
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	lapte	22,5	0,56	0,64	0,94	11,76
	Sare iodată	0,8	0	0	0	0

	Ruladă de carne	100	17,65	7,99	22,61	232,9508
	carne de pui	70	14,56	5,74	0,35	111,3
	ulei nerafinat	2	0	1,98	0	17,8208
	făină de grâu	30	3,09	0,27	22,26	103,83
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Vinegretă din legume		1,077	2,004	6,978	51,3708
	sfeclă	25	0,425	0	2,7	12,5
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	cartofi	15	0,3	0,015	2,955	13,15
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	mazăre verde conservată	3	0,096	0,009	0,291	1,62
	castraveți murați	5	0,04	0	0,15	0,76
	ulei nerafinat	2	0	1,98	0	17,8208
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Compot de fructe	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Gustare de după-amiază		5,804	5,644	42,205	241,145
	Chec de fructe și semințe	80	5,8	5,644	32,167	200,655
	făină de grâu	30	3,09	0,27	22,26	103,83
	ouă	5	0,635	0,575	0,35	9,115
	zahăr	5	0	0	4,75	19
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	fructe	40	1,6	0	4,52	22,48
	semințe de susan	2	0,41	1,224	0,242	13,62
	Ceai	200	0,004	0	10,038	40,49
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	miere	10	0	0	9,9	39,92
	Cină		8,144	6,905	32,602	225,115
	Tiftele de pește cu sos de roșii	130/150	5,379	2,75	1,157	50,885
	pește	30	5,25	0,18	0	22,62
	roșii	15	0,09	0	0,63	2,88
	pesmeți	5	0	0,425	0,5	5,825
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Mămăligă cu unt	150	1,185	3,855	16,585	105,77
	crupe de mălai	40	1,12	0,28	16,54	73,16
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Ceai de fructe	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30	1,5	0,3	12,6	59,1
	Energia totală zilnică (kcal)		45,822	38,43	186,477	1275,26

Ziua 10.

Nr.	Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-7 ani	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
	Mic dejun		8,8545	11,1325	36,9585	283,13
	Terci de orez cu lapte și unt	150	4,4295	4,9875	19,7435	141,57
	lapte	120	3,36	3,84	5,64	70,56
	orez	15	1,05	0,075	11,595	51,25
	unt	1,5	0,0195	1,0725	0,0135	9,78
	zahăr	2,5	0	0	2,495	9,98
	Tartină cu unt și brânză tare	30/5/10	4,345	6,145	14,955	132,2
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	brânză tare	10	2,0000	2,3000	0	28,4
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Ceai de fructe	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	Gustare de dimineață		0,6	0	26,25	107,4
	Fructe proaspete sezoniere	150	0,6	0	26,25	107,4
	Prânz		23,7175	18,0883	31,2497	371,9655
	Supă cu mazăre verde conservată și conopidă	150	1,067	2,257	4,175	30,578
	mazăre verde conservată	6	0,48	0,06	2,46	0,48
	conopidă	10	0,192	0,028	0,497	3,008
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	rădăcină de pătrunjel	3	0,09	0,024	0,189	1,33
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,8	0	0	0	0
	Cușcuș cu legume și carne	150	19,2475	9,5413	5,7447	185,8275
	crupă de cușcuș	33,3	2,4975	0,3663	2,2977	22,4775
	carne de vită	80	16,16	5,6	0	115,04
	morcov	30	0,027	0	1,71	6,94
	ceapă	6	0,138	0	0,462	2,4
	varză	30	0,36	0	1,23	6,36
	unt	5	0,065	3,575	0,045	32,61
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0
	Salată de varză cu morcovi, și semințe cu floarea soarelui	50	1,043	6,02	4,16	75,01
	varză	30	0,6	0	2,05	10,6
	morcov	20	0,027	0	1,71	6,94
	semințe de floarea soarelui	2	0,416	1,03	0,4	12,56
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	Sare iodată	0,3	0	0	0	0

	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Compot de fructe	150	0,08	0	2,26	9,36
	fructe proaspete	20	0,08	0	2,26	9,36
	Gustare de după-amiază		4,994	10,275	23,828	292,88
	Salată de măr cu țelină nuci și stafide	80	1,99	8,4	15,565	145,81
	măr	50	0,54	0,03	1,62	8,91
	țelină	15	0,225	0,045	1,38	6,82
	miez de nuci	5	0,76	3,26	0,685	35,12
	stafide	15	0,465	0,075	11,88	50,05
	ulei nerafinat	5	0	4,99	0	44,91
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Ceai	150	0,004	0	4,888	19,57
	ceai	0,2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
	zahăr	5	0	0	4,75	19
	Covrigei din făina integrală	75	3	1,875	3,375	127,5
	Cină		11,647	14,551	8,85	214,06
	Omletă cu legume și verdeață	70	7,267	9,751	1,44	123,7
	ouă	50	6,35	5,75	0,35	78,55
	spanac	8	0,135	0,02	0,16	1,36
	morcov	6	0,078	0	0,42	3,12
	verdeață	1,5	0,05	0	0,12	0,68
	semințe de susan	3	0,615	1,836	0,363	20,43
	unt	3	0,039	2,145	0,027	19,56
	Sare iodată	0,2	0	0	0	0
	Roșie feliată	30	0,18	0	1,26	5,76
	Chefir 2,6% grăsime	150	4,2	4,8	6,15	84,6
	Energia totală zilnică (kcal)		49,813	54,0468	127,1362	1269,436

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

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