

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

Tabelul nr. 1

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

Nr. d/o	Denumirea produselor alimentare	Creșă cu regim de activitate			Grădiniță		Școli internat		Școli profesionale		Tabere de odihnă și întinere		
		9,5-10 ore		12-24 ore	9,5-10 ore		12-24 ore	3-7 ani		7-18 ani			
		3	4	6	5	6	7	8	9	10		11	
1.	2	55	60	80	60	80	175	200	150	200	24 ore	6-8 ore	24 ore
2.	Pâine de grâu, pâine de grâu integrală*	25	30	40	40	50	100	100	100	100	100	100	100
3.	Pâine de secară*	16	16	25	20	35	35	35	15	15	50	15	10
4.	Făină de grâu, făină de grâu integrală	30	40	45	35	45	75	80	60	60	80	60	65
5.	Crupe și alte derivate a cerealelor integrale	6	8	12	9	12	15	20	15	15	20	15	15
6.	Paste făinoase	120	150	220	190	220	470	300	210	300	300	210	350
7.	Cartofi	180	220	250	200	250	450	350	250	350	350	250	400
8.	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)	4	5	5	4	5	10	5	5,5	10	10	5,5	10
9.	Fruite proaspete	90	130	150	60	150	250	260	60	85	85	60	100

10.	Fructe uscate	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	10	15
11.	Produce de cofetărie	4	7	10	10	25	25	-	-	25	-	-	-
12.	Zahăr, zahăr brut nerafinat**	30	40	40	50	50	70	75	40	70	75	40	70
13.	Unt fără grăsimi vegetale	12	17	20	23	35	50	25	25	50	25	25	45
14.	Ulei	7,5	10	9	12	12	18	15	10	15	15	10	15
15.	Ouă	0,25 (15)	0,5 (30)	0,5 (30)	0,5 (30)	1 (60)	1 (60)	0,7 (42)	0,5 (30)	1 (60)	0,7 (42)	0,5 (30)	1 (60)
16.	Lapte și produse lactate acide lichide	500	600	420	500	500	500	300	100	500	300	100	500
17.	Brinză semigrasă (până la 5%)	40	50	40	40	50	70	60	35	70	60	35	40
18.	Brinză tare	3	3	5	5	10	12	15	10	12	15	10	10
19.	Carne***	60	85	100	100	95	100	160	130	100	160	130	160
20.	Pește	20	25	45	50	60	110	70	60	110	70	60	60
21.	Smântână (grăsimea până la 15%)	5	5	5	10	10	10	15	10	10	15	10	10
22.	Ceai, fitoceai	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2
23.	Sare iodată	1,6	2	1,6	2	2	4	4	2	4	4	2	3,6
24.	Drojdie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
25.	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)****			75	100	100	125	125	65	125	125	65	125

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

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

*** Se recomandă carne de vită; carne de vițel; carne degrasată de porc și oaie; carne de pasăre refrigerată (găină, curcan); carne de iepure nu mai

joasă de categoria I și calitate superioară.

**** Se permite consumul nucilor și semințelor începând cu vârsta de 3 ani.