

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA I</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartină cu unt</b>	<b>20/30</b>			<b>2,55</b>	<b>16,76</b>	<b>14,58</b>	<b>229,7</b>
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,118	149,6
<b>Ou fiert cat."extra"</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>150/20</b>			<b>9,99</b>	<b>10,03</b>	<b>36,68</b>	<b>290,1</b>
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,96	0,65	36,63	178,2
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	5	5,18	0	74,5
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200/7</b>			<b>5,1*</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Fruite proaspete</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>72</b>
<b>Total Dejunul</b>				<b>23,4i</b>	<b>32,37</b>	<b>73,64</b>	<b>666,92</b>
<b>PRANZ</b>							
<b>Legume proaspete/roșii,castraveți/</b>	<b>50/50</b>			<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>15</b>
roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
<b>Supă de cartofi cu orez ,carne și smântână</b>	<b>250/30</b>			<b>8,51</b>	<b>8,83</b>	<b>25,46</b>	<b>223,21</b>
orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,97
morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96 ,	4,23
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	<b>1</b>	0,16	10
șold de pui dezosat		45	41	5,2	2,4	0,56	53
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Pîrjoală de casă impanata în pesmeți coaptă</b>	<b>75</b>			<b>12,86</b>	<b>13,85</b>	<b>6,01</b>	<b>169,9</b>
piept de pui dezosat,refrigerat		43,9	33	7,2	3,08	1	42,48
pulpă de porc dezosată ,degrasată,refrigerată		35	33	4,2	4,2	0,8	42,19
ouă de găină "extra"		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
piine		7	7	0,57	0,08	3,33	18,69
ceapă		6	6	0,1	0	0,51!	2,5
făină de griu/pesmeti		1,5	1,5	0,05	0,04	0,34!	2,3
sare iodată		0,3	0,3	0 1	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
<b>Terci din hrișcă puhav</b>	<b>150</b>			<b>8,2:</b>	<b>5,72</b>	<b>32,25</b>	<b>181,47</b>
crupe de hrișcă		71,4	71,4	8,2	1,41	32,2:	142,2
unt, 82,5 %		5,25	5,25	Ci.0:	4,31	0,05!	39,27
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,11	0	4,97;	20,68
zahăr		5	5	0,0	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	<b>1</b>	0,0:) )	0	0,09:	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>39,06</b>	<b>32,14</b>	<b>125,33</b>	<b>890,9</b>

GUSTAREA LA CHINDII							
<b>Fruite proaspete</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>92</b>
	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>3,6</b>	<b>1,9</b>	<b>21,5</b>	<b>214,9</b>
<b>Pateu cu fructe (tară grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>							
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>4,43</b>	<b>3,56</b>	<b>50,49</b>	<b>326,04</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Legume proaspete/ardei dulce/</b>	<b>50</b>	<b>66,66</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
	<b>50</b>			<b>8,02</b>	<b>6,17</b>	<b>1</b>	<b>163,68</b>
<b>Bătută din fileu de pui împănată în pesmeți</b>						<b>5,9f</b>	
fileu de pui		51	<b>46</b>	7,2	6,1	0	58,9
ouă de găină cat. "extra"		<b>8</b>	<b>8</b>	1,4	1,6	0,4	14,64
faină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,81	0,07	5,9-1	36,2
sare iodată		1	1	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	<b>6</b>	0	5,595	0	53,94
<b>Piure de cartofi</b>	<b>150</b>			<b>4,21</b>	<b>8,94</b>	<b>33,63</b>	<b>223,8</b>
cartofi		236	167	3,4	0,24	32,28	136
lapte pasteurizat, 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Băutură de măcieș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>1,76</b>	<b>17,55</b>	<b>49,2</b>
măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din iaină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total Cina -1</b>				<b>17,33</b>	<b>17,47</b>	<b>84,132</b>	<b>585,18</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Biscuiți /fara grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>4,9:</b>	<b>5,7</b>	<b>35,:</b>	<b>237</b>
/							
<b>Suc de fructe Matur al,zahar &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>94</b>
<b>total cina II</b>				<b>5,92</b>	<b>5,7</b>	<b>57,:</b>	<b>331</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>90,15</b>	<b>91,24</b>	<b>390,78</b>	<b>2800,04</b>
<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal	
<b>ZIUA II DEJUN</b>								
<b>Chiflă cu susan și cașcaval</b>	<b>50/20</b>			<b>10</b>		<b>10,73</b>	<b>22</b>	<b>219,5</b>
chiflă cu susan achiziționată /fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	50	50	50	5	5,55	22	145	
brânză cu cheag tare, 45%		21	20	5	5,18	0	74,5	
<b>Terci din gris rar cu stafide pe lapte</b>	<b>200/10</b>			<b>10,3</b>	<b>9,73</b>	<b>46,03</b>	<b>320,34</b>	
crupe de gris		<b>37</b>	37	4,1	0,26	26,7	130,76	
lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58	
stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9	
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88	
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,52</b>	
lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58	
cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12	
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
<b>Nuci /semințe</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	
<b>Total Dejunul</b>				<b>25,51</b>	<b>32,68</b>	<b>77,98</b>	<b>692,36</b>	
<b>PRANZ</b>								
<b>Legume proaspete/roșii,ardei/</b>	<b>50/50</b>			<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>24</b>	
roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9	
ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15	
<b>Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi, carne și smântână</b>	<b>300</b>			<b>7,83</b>	<b>9,53</b>	<b>16,68</b>	<b>185,54</b>	
smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20	
șold de pui dezosată,refrigerat		45	41	5,21	2,4	0,56	53	
cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	38	
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1	
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23	
varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83	
țelina (rădăcină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78	
Verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94	
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0	
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95	
tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71	
<b>Gulaș din carne de bovină</b>	<b>75/50</b>			<b>19,24</b>	<b>11,28</b>	<b>8,04</b>	<b>234,86</b>	
carne de bovină refrigerată ,dezosată		120	112,5	18,13	6,27	0	149,8	
ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4	
roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71	
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95	
făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32	
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0	
<b>Terci din arpacaș de orz viscos</b>	<b>150</b>			<b>4,54</b>	<b>4,5</b>	<b>25,24</b>	<b>176,3</b>	
crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	138,9	
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4	
sare iodată		0,5	0,5	0,1	0	0	0	
<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/porționat</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94</b>	
<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>	
<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	

<b>Total Prânzul</b>				<b>41,96</b>	<b>27,41</b>	<b>126,46</b>	<b>977,2</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII [</b>							
<b>Fruite proaspete</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>79</b>
Covrig impletit cu susan/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>6,6</b>	<b>1,8</b>	<b>47,4</b>	<b>192</b>
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>7,6!</b>	<b>2,1</b>	<b>69,58</b>	<b>271</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Ardei dulci copti la cuptor</b>	<b>100</b>			<b>1,06</b>	<b>4,95</b>	<b>6,35</b>	<b>76,68</b>
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35 i	31,73
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
<b>Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi</b>	<b>75</b>			<b>18,25</b>	<b>11,19</b>	<b>6,54</b>	<b>163,19</b>
pulpe de pui dezodate,refrigerate		81,9	69	16,38	6,42	0	81,94
pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,1	0,16	6,48 !	36,05
ouă de găină extra		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
sare iodată		1	1	0	0	0	0
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Terci din porumb</b>	<b>150</b>			<b>4,96</b>	<b>6,09</b>	<b>33,03</b>	<b>197,48</b>
crupe de porumb		49,5	49,5	4,93	1,97	33	160,08
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
fructe proaspete (cireșe)		42	40	0,18	0	4,97	20,68
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total Cina I</b>				<b>28,53</b>	<b>24,47</b>	<b>79,93</b>	<b>609,67</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Plăcintă cu brânza de vaci/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>3,1</b>	<b>4,5</b>	<b>28</b>	<b>197,8</b>
						I	
<b>Fruite proaspete</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>52</b>
<b>Total Cina II</b>				<b>4,6</b>	<b>5,1</b>	<b>40,5</b>	<b>249,8</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>108,21</b>	<b>91,76</b>	<b>394,45</b>	<b>2800,03</b>
<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr :	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA III</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>	<b>10/20/30</b>			<b>8,86</b>	<b>15,16</b>	<b>14,49</b>	<b>244,9</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4!	80,1
brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,091	74,8
<b>Budincă din brânză de vaci cu stafide</b>	<b>100/20</b>			<b>18,42</b>	<b>13,18</b>	<b>25,7\$</b>	<b>342,54</b>
brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
crupe de grîș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
ou de găină cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
lapte pasteurizat,2,5 %		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19 Γ "	10,74
<b>Lapte fierț</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>104</b>
lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	104
<b>Total Dejunul</b>				<b>33,08</b>	<b>33,34</b>	<b>48,24</b>	<b>691,44</b>
<b>PRÂNȚ</b>							
. 1							
<b>Salată din roșii cu ardei dulce</b>	<b>100</b>			<b>0,39</b>	<b>0,08</b>	<b>3,05 i</b>	<b>123,24</b>
roșii proaspete		68,8	65,3	0,39	0	2,75	11,76
ardei dulce proaspeți		36,7	27	0,27	0	1,62	8,12
ceapă uscată/ceapă verde		12,1	10	0,18	0	1	4,41
pătrunjel		1,35	1,25	0	0,08	0,3	54
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Supă cu tăiței, carne de pui și smântână</b>	<b>250/30</b>			<b>10,74</b>	<b>6,15</b>	<b>34,84</b>	<b>213</b>
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
fileu de pui refrigerat,dezostat		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		2.	2	0	1,98	0	17,98
tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4i	36
<b>Pilaf de orez cu carne de curcan/pui/</b>	<b>100/150</b>			<b>17,3</b>	<b>18,21</b>	<b>43,36</b>	<b>417,34</b>
carne/șold/ de curcan dezostată,refrigerată		169,1	148	12,8	11,2	6,3	151,6
crupe de orez		53,6	53	4 8 7	1,06	33,43j	193,68
ceapă/praz		24	20	0,33	0	1,92	8,46
morcov		23,6	20	0,24	0,01	1,31	7,67
roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
sare iodată		0,8	0,8	0	0	0	0
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,37</b>	<b>1,75</b>	<b>10,15</b>	<b>39,18</b>
cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54i	1,74

Pâine din faina integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
<b>Total Prânz</b>				<b>50</b>	<b>28,29</b>	<b>115,4</b>	<b>1055,26</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
Fructe proaspete	100	116	100	0,99	0,39	10,97	42
Tartă cu fructe/fără grăsimi hidrogenizate, adausuri și E-uri/	50	50	50	4,05	4,59	45	173,5
<b>Total gustarea la chindii</b>				<b>5,04</b>	<b>4,98</b>	<b>55,97</b>	<b>215,5</b>
<b>CINA I</b>							
Fructe proaspete	100	116	100	1	0,39	12,3	62
Dovlicei copti în rolă	100			0,75	5,38	8,05	59,95
dovlicei		166	122	0,75	0,43	8,05	15
ulei floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
<b>Biftec tocat de carne porcina</b>	<b>75</b>			<b>9,95</b>	<b>12,32</b>	<b>6,09</b>	<b>128,71</b>
pulpă de porc dezosată,degrasată,refrigerată		70,96	64,5	9,36	8,96	2,7	80,1
pâine din făină integrală		7	7	0,57	0,08	3,35	18,69
lapte pasteurizat,2,5 %		15	15	0,45	0,3	0	7,8
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
<b>Terci de mei viscos</b>	<b>150</b>			<b>4,53</b>	<b>3,84</b>	<b>35,04</b>	<b>159,8</b>
crupe de mei		36,45	36,08	4,51	1,38	35	136,4
unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Chefir, 2,5 %</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
<b>Total Cina I</b>				<b>24,66</b>	<b>22,39</b>	<b>75,79</b>	<b>582,56</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Bomboane /fără grăs.hidrogenizate, adaosuri și E- uri /</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>	<b>36,5</b>	<b>237</b>
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Cina II</b>				<b>4,17</b>	<b>6,86</b>	<b>41,991</b>	<b>256,14</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>116,95</b>	<b>95,86</b>	<b>337,39</b>	<b>2800,9</b>
<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							

Denumirea bucatelor	VZ arijului bucatelor,	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	ташњи еа" calorica, i
<b>ZIUA IV DEJUN</b>							
<b>Tartina cu unt și magiun</b>	<b>10/30/30</b>			2,66	<b>8,56</b>	<b>31,89</b>	<b>235</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06!	8,2	0,09	74,8
gem de fructe		30	30	0,2 <sup>1</sup>	0	17,4	80,1
<b>Supă pe lapte cu tăiței de casă</b>	<b>300</b>			<b>8,23</b>	<b>9,41</b>	<b>30,8</b>	<b>245,2</b>
tăiței de casă/paste făinoase din grâu dur/ lapte pasteurizat, 2,5%		24	24	2,4	0,31	17,8	86,4
unt, 82,5 %		200	200	5,8	5	8	104
unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Băutură de măcieș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>285</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>138,4</b>
<b>Total Dejunul</b>				12,941	<b>24,51</b>	<b>100,76</b>	<b>667,8</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Salată din morcov, mere și stafide</b>	<b>100/10</b>			<b>1,43</b>	<b>5,12</b>	<b>13,15</b>	<b>111,73</b>
morcov proaspăt		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
mere proaspete		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
<b>Ciorbă cu fasole și carne de pui</b>	<b>250/30</b>			<b>11,45!</b>	<b>6,73</b>	<b>23,89</b>	<b>201,2</b>
cartofi		75	54	0,96	0,05	9,17	43,2
ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	58,4
tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0!	3,96	0	35,96
șold de pui dezosat		45	41	5,2	2,4	0,56	1 <sup>53</sup>
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Bitoc din carne de porcină copt la aburi</b>	<b>2/50</b>			<b>15,54 !</b>	<b>16,96</b>	<b>11,09</b>	<b>222,54</b>
pulpă de porcina / bovină/ refrigerată ,dezosată,degrasată		96,8	88	13,6	11,5	0	116
pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
unt, 82,5%		5	5	0,03 1	4,1	0,05	37,4
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	o Γ	0,99	0	8,99
sare iodată		1	1	0	0	0	0
<b>Terci din arnautcă viscos</b>	<b>150</b>			<b>4,32</b>	<b>5,4</b>	<b>33,19</b>	<b>! 221,6</b>
crupe de arnautcă de griu		50	49,5	3,9	0,5	33,15	176,7
unt, 82,5 %		6	6	0,42	4,9	0,04	44,9
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,37</b>	<b>1,75</b>	<b>10,15</b>	<b>39,18</b>
cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	L74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05 !</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>

Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
<b>Total Prânzul</b>				<b>37,61</b>	<b>38,06</b>	<b>115,47</b>	<b>1058,75</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fruite proaspete</b>	<b>150</b>	<b>187,5</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>13,5</b>	<b>69</b>
raieiu cu unuza/iara gras.inurugcnizaic, auaosun si r,- ? /	75	75	75	11	9	18,5	158,9
<b>Ceai cu lapte fiert</b>	<b>200</b>			<b>1,46</b>	<b>2,89</b>	<b>6,95</b>	<b>46,4</b>
lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>13,81</b>	<b>12,34</b>	<b>38,95</b>	<b>274,3</b>
<b>CINAI</b>							
<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
<b>Fileu de pui /curcan/copt cu unt</b>	<b>50</b>	<b>88,4</b>	<b>81</b>	<b>9,32</b>	<b>7,69</b>	<b>2,74</b>	<b>120,05</b>
fileu de pui/curcan/ refregirat,dezosat		81,4	74	9,3	2,43	2,7	72,15
unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
sare iodată		1	1	0	0	0	0
<b>Cartofi copti în rolă</b>	<b>150</b>	<b>255</b>	<b>155</b>	<b>3</b>	<b>5,1</b>	<b>29,55</b>	<b>168,85</b>
cartofi		250	150	3	0,15	29,55	123,9
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total Cina -I</b>				<b>16,73</b>	<b>15,05</b>	<b>63,78</b>	<b>450,09</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Pateu cu brânză/fără grăsime hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>33,7</b>	<b>286,9</b>
<b>Iaurt natural, 2,6 %</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>162,5</b>
<b>Total Cina II</b>				<b>13,51</b>	<b>6,75</b>	<b>38,7</b>	<b>349,4</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>94,59</b>	<b>96,71</b>	<b>357,66</b>	<b>2800,34</b>
<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gf	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA V</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>20/30</b>			<b>8,83</b>	<b>6,96</b>	<b>43,23</b>	<b>170,1</b>
brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
pâine din taină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
<b>Mere coapte cu miez de nuci</b>	<b>65/10</b>	<b>107</b>	<b>96</b>	<b>3,32</b>	<b>7,35</b>	<b>110,5</b>	<b>107,21</b>
<b>Terci din fulgi de ovăs cu fructe pe lapte</b>	<b>220</b>			<b>5,93</b>	<b>7,01</b>	<b>30,78</b>	<b>220,8</b>
fulgi de ovăs		40	30	3	0,39	21,8	108
lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	112,75
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>4,78</b>	<b>5,72</b>	<b>12,45</b>	<b>107,52</b>
lapte pasteurizat, 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	112,12
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Dejunul</b>				<b>22,86</b>	<b>27,04</b>	<b>96,96</b>	<b>605,63</b>
<b>PRANZ</b>							
<b>Ardei dulci copt la cuptor</b>	<b>100</b>			<b>1,06</b>	<b>4,95</b>	<b>6,35</b>	<b>76,68</b>
conopidă proaspătă		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Borș cu varză, cartofi și smântână</b>	<b>250</b>			<b>4,14</b>	<b>4,27</b>	<b>18,48</b>	<b>150,04</b>
sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	3,37
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Pește copt cu legume și mămăligă</b>	<b>85/200</b>			<b>22,5</b>	<b>13,55</b>	<b>45,77</b>	<b>419,6</b>
fileu de peste de mare congelat, eviscerat		124,5	94,62	14,5	4,02	0	103,04
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
faină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
crupe de porumb		57	57	5,7	2,28	31,3	184,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,91</b>	<b>1,64</b>	<b>5,85</b>	<b>37,9</b>
mere proaspete		59	50	0,9	0	0,9	20,5
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
<b>Pâine (faină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>

Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24 129	
<b>Total Prânzul</b>				<b>38,66</b>	<b>27,11</b>	<b>100,45</b>	998,72
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos, și E-uri)	50	50	50	4.1	4,75	37	213
Ceai cu zahăr și lămâie	200			5,18	1,66	5,49	19,14
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>9,28</b>	<b>6,41</b>	<b>42,49</b>	<b>232,14</b>
<b>CINA I</b>							
Tartină cu bitoc din carne de curcan	50/30			14,08	12,22	18,77	230,68
fileu de curcan		68	51	10,92	4,62	0	62,18
pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare iodată		1	1	0	0	0	0
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
Papânași din branza de vaci la cuptor cu gem de fructe	100/20			17,28	13,67	19,85	321,57
brânză de vaci, 9%		92	92	15,36	8,64	0,96	84,5
făină de grâu		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
ou de găină cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
gem de fructe		25	25	0,16	0	14,4	65,75
Băutură de lămâie	200		17	0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Covrigei (fără grăsimi hidrogenizate,adaos, și E-uri)	30	30	30	2,2	0,6	15,8	100
<b>Total Cina -1</b>				<b>33,63</b>	<b>28,15</b>	<b>59,91</b>	<b>671,39</b>
<b>CINA II</b>							
Suculent (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	2,3	3,8	48	198,2
Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	23,4	94
<b>Total Cina II</b>				<b>3,3</b>	<b>3,8</b>	<b>71,4</b>	<b>292,2</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>107,73</b>	<b>92,51</b>	<b>371,21</b>	<b>2800,08</b>

Corelația P-L-G 1\*1\*4

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	1 Proteice, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA VI</b>							1
<b>DEJUN</b>							
<b>Chiflă școlărească cu unt</b>	<b>65/10</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>4,11</b>	<b>10,79</b>	<b>45,1</b>	<b>259,8</b>
chiflă școlărească /fără gras.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/ unt, 82,5%	65	65	65	4,05	2,59	45	185
		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
<b>Ou fiert cat."extra"</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Terci din hrișcă cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>202,5</b>	<b>202</b>	<b>8,96</b>	<b>13,4</b>	<b>38,05</b>	<b>297,2</b>
crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
lapte pasteurizat, 2,5%		150	150	4,8	4,5	11,2	78
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
zahăr		5	5	0 i	0	4,95	17,4
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
lămâie		6	3	0,03:	0,01	0,27	0,87
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
<b>Total Dejunul</b>				<b>18,2:</b>	<b>29,76</b>	<b>88,76 ,</b>	<b>631,25</b>
<b>PRANZ</b>							
<b>Salată din roșii, ceapă și ulei</b>	<b>100</b>			<b>0,66</b>	<b>4,95</b>	<b>3,7</b>	<b>61,06</b>
roșii proaspete		84	80	0,48	0	2,7	11,7
ceapă verde/uscată		12,5	10	0,181	0	1	4,41
ulei de floarea soarelui nerafmat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare i odată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Ciorbă de cartofi cu spanac si perisoare de carne</b>	<b>250/30</b>			<b>12,06</b>	<b>7,4</b>	<b>16,23</b>	<b>175,53</b>
cartofi		113	68	1,15	0,56	10,94	66,08
morcov		10	8	<b>0,1</b>	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
roșii în suc propriu/paste de tomate/ ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0,27:		0,75	4,25
verdeața		3	3		2,97		26,97
spanac		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
<i>perisoare de carne</i>	<i>30</i>						
pulpă de bovină dezosat,refrigerat		38	37	7,09	2,46	0	42,43
oua de gaina		12,5	10,88	1,41	1,09	0,11	15,55
sare iodată		0,2	0,2	<b>0</b>	0	0	0
<b>Fileu de pui înăbușit în sos alb cu legume</b>	<b>100/50</b>			<b>19,88</b>	<b>12,88</b>	<b>12,41</b>	<b>227,56</b>
fileu de pui dezosat, refrigerat		148	100	18,6	4,86	5,4	131,69
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	<b>0</b>	44,95
ceapă		20	<b>16,8</b>	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21 <sup>1</sup>	0,02	1,12	6,56
făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,3
smintină 20 %		10	10	0,28	3	0,64	20
sare iodată		0,5	0,5	0	0	o	0
<b>Paste făinoase fierte</b>	<b>150</b>			<b>4,,98</b>	<b>4,74</b>	<b>36,68</b>	<b>237,6</b>
paste făinoase din grâu dur		49,5	49,5	4,95	0,64	36,63	178,2
unt, 82,5%		5	5	o <sub>2</sub> o <sub>2</sub> E	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>

fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>46,34</b>	<b>33,71</b>	<b>127,03</b>	<b>1003,07</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>118</b>	<b>100</b>	<b>0,85</b>	<b>0,26</b>	<b>12,41</b>	<b>57</b>
<b>Colțunași lcoși din brinză de vaci cu unt</b>	<b>100</b>			<b>14,11</b>	<b>13,4</b>	<b>13,13</b>	<b>253,66</b>
brînza de vaci ,9% grăsimi		<b>76</b>	75	12,16	6,84	0,76	152,76
faina de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
oua de găina extra		12	0,48	0,94	0,72	0,07	10,3
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
<b>Ceai cu lapte fiert</b>	<b>200</b>			<b>1,46</b>	<b>2,89</b>	<b>6,95</b>	<b>46,4</b>
lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>16,42</b>	<b>16,55</b>	<b>32,49</b>	<b>357,06</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Legume proaspete /ardei/</b>	<b>50</b>	<b>66,66</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>Biftec tocat din carne de porcină</b>	<b>75</b>			<b>16,3</b>	<b>11,84</b>	<b>6,48 i</b>	<b>133,9</b>
pulpă de porc dezosată, refrigerată, degresată		61,1	55,5	15,2	6,7	0	52,9
pâine din făină integrală		13,5	13,5	u	0,19	6,48	36,05
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
<b>Legume înăbușite</b>	<b>150</b>	<b>205,5</b>	<b>155,8</b>	<b>2,04</b>	<b>10,06</b>	<b>27,36 ,</b>	<b>181,39</b>
cartofi		150	108	1,441	0,07	13,68	86,4
ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
tomate în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3 1	1,9
făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82!	0,07	5,94	36,2
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Băutură de măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total Cina -1</b>				<b>23,441</b>	<b>28,54</b>	<b>65,91</b>	<b>512,99</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Cornișor moldovenesc (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>8,55</b>	<b>2,1</b>	<b>43,2</b>	<b>238</b>
<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>58</b>
<b>Total Cina II</b>				<b>9,31</b>	<b>2,1</b>	<b>66,7</b>	<b>296</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>113,7 1</b>	<b>110,66</b>	<b>380,89</b>	<b>2800,37</b>
<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA VII</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Griletta cu unt și cașcaval</b>	<b>10/20/30</b>			<b>8,86</b>	<b>15,16</b>	<b>14,49</b>	<b>244,9</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Pilaf dulce cu fructe</b>	<b>150</b>			<b>11,08</b>	<b>6,2</b>	<b>52,79</b>	<b>267,34</b>
orez		36	34,5	4,08	1,56	27,1	130,1
zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
caise uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	50
mere proaspete		18	13	0,06	0	1,79	7,44
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>5,18</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49<sup>1</sup></b>	<b>19,14</b>
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahăr		5	5	0,011	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Fruete proaspete</b>	<b>150</b>	<b>214</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>138,4</b>
<b>Total Dejunul</b>				<b>26,62</b>	<b>23,52</b>	<b>105,77</b>	<b>669,78</b>
<b>PRÂNZ<sup>1</sup></b>							
<b>Salată vitaminică cu mazăre verde</b>	<b>75</b>			<b>3,621</b>	<b>12</b>	<b>8,02</b>	<b>148,4</b>
varză proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
mazăre verde (fără conservare, sare 1,1 gr/100 gr) prelucrat tehnic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
ceapă		12	10	0,171	0	0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,16!	0	0,88	4,13
ulei de floarea soarelui nerafmat		5	5	0!	4,95	0	44,95
semințe de dovleac		10	10	2	7	1	65
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Borș roșu /sfecolinic/cu carne de pui și smântână</b>	<b>250/30</b>			<b>9,3</b>	<b>6,96</b>	<b>17,68</b>	<b>154,03</b>
smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14'	1	0,16	10
cartofi		70	50,4	1,011	0,05	9,58	40,32
morcov		15	12	0,161	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
sfecleă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
țel i na (rădăcină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
verdeață		2,7	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
fileu de pui		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
<b>Chifteluțe din carne de bovină cu sos alb de legume</b>	<b>100/30</b>			<b>16,74</b>	<b>9,88</b>	<b>16,6</b>	<b>223,17</b>
carne de bovină refrigerată, dezosată		82,5	75	15,6	6,6	4,5	92,26
pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	2,97	5,94	49,4
sare iodată		1	1	0	0	0	0
ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
smântână, 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	18,9

<b>Pireu de cartofi</b>	<b>150</b>			<b>3,3</b>	<b>4,75</b>	<b>25,44</b>	<b>151,83</b>
cartofi		177,7	128	2,55	0,12	24,21	101,95
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
lapte pasteurizat, 2,5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,48
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>49,4</b>	<b>46</b>	<b>0,39</b>	<b>1,75</b>	<b>10,24</b>	<b>39,92</b>
vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>41,9</b>	<b>37,44</b>	<b>125,98</b>	<b>979,85</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b> 1							
<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
<b>Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>35'</b>	<b>213</b>
<b>Chefir, 2,5 %</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6 i</b>	<b>92</b>
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>10,86</b>	<b>4,85</b>	<b>64,5</b>	<b>374</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Legume proaspete/roșii, castraveți/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2 !</b>	<b>8,5</b>
<b>Carne de pui inabusită</b>	<b>50/40</b>			<b>11,13</b>	<b>13,98</b>	<b>6,17</b>	<b>196,17</b>
pulpa de pui dezosată,refrigerată		74	50	9,36!	3,96	2,7	53,55
ulei		10	10	0	9,9	0	88,95
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
<b>Terci de arpacas de orz viscoasa</b>	<b>200</b>			<b>4,54</b>	<b>4,64</b>	<b>32,4</b>	<b>174,5</b>
crupe de orz		44,4	40	4,51	0,49	32,37	137,1
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
sare		0,2	0,2				
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05 i</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total Cina -1</b>				<b>20,08</b>	<b>20,88</b>	<b>70,06</b>	<b>531,81</b>
<b>CINA 11</b>							
<b>Plăcintă cu cartofi (fara grăsimi hidrogen,adaos,E,</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0,5</b>	<b>7,8</b>	<b>22,3</b>	<b>196</b>
<b>Băutură de măceș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>1,76</b>	<b>15,2</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Apa plată</b>	<b>000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>total cina II</b>				<b>1,05</b>	<b>9,56</b>	<b>37,5</b>	<b>245,2</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>100,51</b>	<b>96,25</b>	<b>403,81</b>	<b>2800,64</b>
<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, %	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA VIII</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartină cu unt</b>	<b>15/30</b>			<b>2,52</b>	<b>12,66</b>	<b>14,54</b>	<b>192,3</b>
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		15	15	0,09	12,3	0,14	112,2
<b>Papanasi din brânză de vaci la cuptor</b>	<b>150/25</b>			<b>22,02</b>	<b>11,62</b>	<b>23,38</b>	<b>408,2</b>
brânză de vaci, 9 %		138	138	201,1	8,64	0,96	277,38
făină de grâu integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
unt, 82,5%		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
ouă de găină cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
ulei de floarea soarelui rafinat		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
gem de coacăză		25	25	0,16	0	14,5	66
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>4,78</b>	<b>5,72</b>	<b>12,45</b>	<b>107,52</b>
lapte pasteurizat, 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Dejunul</b>				<b>29,32</b>	<b>30</b>	<b>50,37</b>	<b>708,02</b>
<b>PRÂNZ !</b>							
1							
<b>Ardei dulci copt la cuptor</b>	<b>100</b>			<b>1,06</b>	<b>2,97</b>	<b>6,35</b>	<b>58,7</b>
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
<b>Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână</b>	<b>250/50</b>			<b>15,87</b>	<b>9,71</b>	<b>24,41</b>	<b>197,78</b>
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
castraveți murați /fără conservând, sare 1,1 gr/100/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
crupă de arpacaș		10	9,9	0,9	0,13	6,53	32,08
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
șold de pui dezosat		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Carne de porcină înăbușită cu sos roșu</b>	<b>75/50</b>			<b>12,84</b>	<b>11,1</b>	<b>2,27</b>	<b>189,46</b>
carne de porcină dezosată, degresată		118	112,5	12,3	6,14	0	132,75
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		12	10,8	0,17	0	0,96	4,23
roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
taină de grâu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
sare iodată		1	1	0	0	0	0
<b>Terci din porumb viscos</b>	<b>200</b>			<b>5,73</b>	<b>8,28</b>	<b>31,83</b>	<b>221,8</b>
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,8	184,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	6	0,03	37,4
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>			<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
mere proaspete		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>116</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,39</b>	<b>10,97</b>	<b>56</b>

<b>Total Prânzul</b>				<b>45,04</b>	<b>36,19</b>	<b>133,84</b>	<b>1025,06</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Chiflă cu cașcaval (fără grăsimi hidroeenizate.adaos.E-uri'l</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	$\frac{1}{6}$	<b>2,18</b>	<b>39</b>	<b>154,2</b>
<b>Iaurt natural,2,6 %/fără zahăr/</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>8,5</b>	<b>5,93</b>	<b>44</b>	<b>216,7</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Salată din sfeclă cu prunc uscate</b>	<b>100</b>			<b>1,59</b>	<b>3,13</b>	<b>24,17</b>	104,86
sfeclă roșie		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
prune uscate		23	23	0,39	0,16	13,8	35
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Pirjoală de casă impanata în pesmeți coaptă</b>	<b>75</b>			<b>12,86</b>	<b>13,85</b>	<b>6,01</b>	<b>169,9</b>
piept de pui dezosat,refrigerat		35	33	7,2	3,08	<b>1</b>	42,48
pulpă de porc dezosată refrigerată		35	33	4,2	4,2	0,8	42,19
ouă de găină "extra"		8	<b>8</b>	0,7;4	0,51	0,01	7,8
piine		7	7	0,57	0,08	3,35;	18,69
ceapă		<b>6</b>	6	0,1	0	0,51	2,5
făină de griu/pesmeti		1,5	1,5	0,05	0,04	0,34	2,3
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
<b>Terci din hrișcă puhav</b>	<b>150</b>			<b>8,2i3</b>	<b>5,72</b>	<b>41,75</b>	<b>181,47</b>
crupe de hrișcă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	142,2
unt 82,5 %		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare iodată		0,2	0,2				
<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95 ,	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>118</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46,9</b>
<b>Total cina</b>				<b>27.6</b>	<b>25,36</b>	<b>112,721</b>	<b>655.77</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Cornișor nisipos (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>2,3:</b>	<b>2,1</b>	<b>43,2</b>	<b>195</b>
<b>Total Cina II</b>				<b>2,3</b>	<b>2,1</b>	<b>43,2</b>	<b>195</b>
<b>! TOTAL ZI</b>				<b>112,76</b>	<b>99,58</b>	<b>384,13</b>	<b>2800,55</b>
<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA IX</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartină cu unt si magiun</b>	<b>15/20/30</b>			<b>2,98</b>	<b>12<sup>^</sup>66</b>	<b>25,72</b>	<b>236,29</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		15	15	0,09	12,3	0,14	112,2
magiun de fructe		20	20	0,49 J	0	11,18	43,99
<b>Terci din gris cu fructe pe lapte pasteurizat</b>	<b>200</b>			<b>11,19</b>	<b>5,75</b>	<b>47,28</b>	<b>331,18</b>
crupe de griș		40	40	4,99	0,28	28	179
lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
zahăr		6	6	3		5,94	20,88
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>13,9</b>	<b>69</b>
<b>Total Dejunul</b>				<b>14,84</b>	<b>20,07</b>	<b>92,39</b>	<b>655,61</b>
<b>PRANZ</b>							
i							
<b>Legume proaspete/roșii,castraveți/porționate</b>	<b>50/50</b>			<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>15</b>
roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
<b>Supă din cartofi cu mazăre și crutoane</b>	<b>250/20</b>			<b>8,09</b>	<b>3,73</b>	<b>44,43</b>	<b>213,35</b>
cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	<sup>1</sup> 0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
pâine (făină integrală)		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
<b>Ardei umpluți cu orez și carne de porcină, smântână</b>	<b>200/30</b>			<b>22,51</b>	<b>26,84</b>	<b>23,5</b>	<b>441,11</b>
ardei dulci		156,3	117,2	1,17	0	7,03	35,17
pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		73,6	70,6	18,3	12,5	0	168,5
ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	<sup>1</sup> 7,92	0	71,92
orez		24	23	1,45	0,4	12,47	88,1
ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	4,42
morcov		22,72	18,18	0,24	i 0,02	1,27	7,45
roșii		5,3	5	0,27	0	0,75	4,25
verdeață		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
smântână, 15% (prelucrată termic)		30	30	0,84	6	0,96	60
sare iodată		<b>1</b>	<b>1</b>	0	0	0	0
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>1,75</b>	<b>10,24</b>	<b>39,92</b>
vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	016	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	L5	24	129
<b>Total Prânzul</b>				<b>40,24</b>	<b>34&lt;42</b>	<b>129,77</b>	<b>971,88</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
Tartă cu mere/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	100	100	100	4,9	918	24,1	261,1
Ceai cu lapte fiert	200			1,46	2,89	6,95	46,4
lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	Q	0	0
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>6,36</b>	<b>12,69</b>	<b>31,05</b>	<b>307,5</b>
<b>CINA I</b>							
Fructe proaspete	1100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,2
Legume proaspete/ardei/		66,66	50	0,5	0	3	15
Bătută din fileu de pui împănată în pesmeți	75			11,74	9,37	5,94	194,03
fileu de pui		75,9	69	10,92	9,3	0	89,25
ouă de găină cat. ''extra''		75,9	69	1,41	1,6	0,4	14,64
făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
sare iodată		1	1	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
<b>Cartofi fierți cu unt și mărar</b>	<b>150</b>			<b>4,99</b>	<b>4,33</b>	<b>45,41</b>	<b>170,5</b>
cartofi		231	147	4,95	0,23	45,28	132,8
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
mărar verde		1,35	1,25	0,01	0	0,08	0,3
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Băutură de măcieș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>1,7:6</b>	<b>17,55</b>	<b>49,2</b>
măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total Cina -1</b>				<b>22,68</b>	<b>16,32</b>	<b>108,31</b>	<b>613,43</b>
<b>CINA II</b>							
Covrigei /fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E- uri/	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
Chefir,2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
<b>Total Cina II</b>				<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>45,5</b>	<b>252</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>95,62</b>	<b>85,1</b>	<b>407,02</b>	<b>2800,42</b>
Corelația P-L-G 1*1*4,1 !							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor .gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr !	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA X</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Fruite proaspete</b>	<b>150</b>	<b>214</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>16,5</b>	70,4
<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/40</b>			<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Omlătă cu legume</b>	<b>100</b>			<b>11,43</b>	<b>8,6</b>	<b>2,9</b>	<b>141,79</b>
ou de găină cat. „extra”		2	80	10,4	8	0,8	114,5
lapte pasteurizat, 2,5%		30	30	0,9	0,5	1,5	15,5
roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	Q,1	0	8,99
<b>Cous-cous cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>8,113</b>	<b>7,06</b>	<b>38,16</b>	<b>268,3</b>
cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,5
lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	2,9	2,5	4	58
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200/3</b>			<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
<b>Total Dejunul</b>				<b>23,44</b>	<b>26,02</b>	<b>77,27</b>	<b>653,66</b>
<b>PRANZ</b>							
<b>Dovlicei /conopidă/copti cu cașcaval</b>	<b>50</b>			<b>2,33</b>	<b>5</b>	<b>0,36</b>	<b>78,5</b>
dovlecei proaspeți/conopida proaspătă		107	106	0,7 <sup>1</sup>	0	0,21	21
unt, 82,5%			5	0,03	4,1	0,05	37,4
brânză cu cheag tare, 45%		10	10	1,6	0,9	0,1	20,1
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Supă de legume, carne de pui și smântână</b>	<b>250/30</b>			<b>8,62</b>	<b>6,61</b>	<b>40,98</b>	<b>177</b>
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
șold de pui dezosat, refrigerat		45	41	5,2	2,4	0,56	48
sare iodată		0,2	0,2				
<b>Pește merluciu cu legume copt în rolă</b>	<b>85</b>			<b>16,77</b>	<b>7,17</b>	<b>14,42</b>	<b>197,8</b>
fileu de peste de mare congelat, eviscerat		124,5	112,5	14,5	4,02	0	103,04
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>37,5</b>	<b>37</b>	<b>2,41</b>	<b>3,97</b>	<b>20,62</b>	<b>192,12</b>
crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0

<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	20	20	<b>0,38</b>	<b>1*64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
fructe uscate (asortii)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine (faină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05 I</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>39,06</b>	<b>26,49</b>	<b>139,53</b>	<b>966,27</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Grilletă cu fileu de pui copt și cașcaval</b>	<b>50/50</b>	<b>131,4</b>	<b>124</b>	<b>13,41</b>	<b>4,56</b>	<b>26,7</b>	<b>214,1</b>
Chiflă achiziționată /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/		50	50	4,05	0,6	24	126
fileu de pui dezosat,refrigerat		81,4	74	9,36	3,96	2,7	88,1
brânză cu cheag tare, 45%		10,5	10	3,2	3,3	0	45
<b>Băutură de măceș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>13,96</b>	<b>10,6</b>	<b>31,77</b>	<b>263,3</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Tartină cu pârjoală din carne de pui</b>	<b>50/30</b>			<b>14,08</b>	<b>15,9</b>	<b>18,77</b>	<b>230,68</b>
sold de pui dezosat,refrigerat		68	51	10,92	8,3	0	62,18
piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
sare iodată		2	2	0	0	0	0
unt 82,5%		5	5	0,03	4*1	0,05	37,4
pâine din faină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,77	0	26,97
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>150/20</b>			<b>9,99</b>	<b>10;03</b>	<b>36,68</b>	<b>290,1</b>
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,96	0,65	36,63	178,2
unt, 82,5%		5	5	0,03	4*2	0,05	37,4
brânză cu cheag tare, 45%		21	20	5	5,18	0	74,5
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Cina I</b>				<b>24,14</b>	<b>27,59</b>	<b>60,94</b>	<b>539,92</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
<b>Suc de fructe /natural,zahar &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>94</b>
<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>188</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>13,5</b>	<b>69</b>
<b>Total Cina II</b>				<b>6,4;5</b>	<b>5,2</b>	<b>72,5</b>	<b>376</b>
<b>TOTAL ZI</b>				<b>107,05</b>	<b>95,9</b>	<b>382,01</b>	<b>2799,15</b>
<b>Corelația P-L-G I*1*4</b>							