

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	0,18	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>5,18</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>Fructe 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>23,41</b>	<b>32,37</b>	<b>73,64</b>	<b>666,92</b>
<b>PRÂNZ</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	1	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	3,35	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 iodata		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
<b>Terci din hriscă puhav</b>	<b>150</b>			<b>8,23</b>	<b>5,72</b>	<b>32,25</b>	<b>181,47</b>
crupe de hriscă		71,4	71,4	8,2	1,41	32,2	142,2
unt, 82,5 %		5,25	5,25	0,03	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>0,21</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 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							
Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	92
Pateu cu fructe (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	3,6	1,9	21,5	214,9
Băutură de lămâie	200			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
Apă potabilă 0,5 l	1000	500	500	0	0	0	0
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>4,43</b>	<b>3,56</b>	<b>50,49</b>	<b>326,04</b>
CINA I							
Legume proaspete/ardei dulce/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
Bătuță din fileu de pui împănată în pesmeți	50			8,02	6,17	5,94	163,68
fileu de pui		51	46	7,2	6,1	0	58,9
ouă de gaină cat. "extra"		8	8	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
Piure de cartofi	150			4,21	8,94	33,63	223,8
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
Băutură de măcieș	200			0,55	1,76	17,55	49,2
măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
<b>Total Cina - I</b>				<b>17,33</b>	<b>17,47</b>	<b>84,12</b>	<b>585,18</b>
CINA II							
Biscuiți /fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri /	55	55	55	4,92	5,7	35,2	237
Suc de fructe /natural,zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	22	94
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
total cina II				5,92	5,7	57,2	331
<b>TOTAL ZI</b>				<b>90,15</b>	<b>91,24</b>	<b>390,78</b>	<b>2800,04</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA II</b>							
<b>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 grăș.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 griș rar cu stafide pe lapte</b>	<b>200/10</b>			<b>10,33</b>	<b>9,73</b>	<b>46,03</b>	<b>320,34</b>
crupe de griș		37	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 /seminte</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>PRÂNZ</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	5,2	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	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>

Apă plată	500			0	0	0	0
<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>							
Fructe proaspete	100	144	100	1,01	0,3	22,18	79
Covrig impletit cu susan/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
Apă plată	500			0	0	0	0
<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>7,61</b>	<b>2,1</b>	<b>69,58</b>	<b>271</b>
<b>CINA I</b>							
Ardei dulci copti la cuptor	100			1,06	4,95	6,35	76,68
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	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 dezosate,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>							
Plăcintă cu brânza de vaci/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	75	75	75	3,1	4,5	28	197,8
Fructe proaspete	150	172	150	1,5	0,6	12,5	52
Apă plată	500			0	0	0	0
<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>
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

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	0,09	74,8
<b>Budincă din brânză de vaci cu stafide</b>	<b>100/20</b>			<b>18,42</b>	<b>13,18</b>	<b>25,75</b>	<b>342,54</b>
brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
crupe de griș		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	10,74
<b>Lapte fiert</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>PRÂNZ</b>							
<b>Salată din roșii cu ardei dulce</b>	<b>100</b>			<b>0,39</b>	<b>0,08</b>	<b>3,05</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, dezodat		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	7,4	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 dezodat, refrigerată		169,1	148	12,8	11,2	6,3	151,6
crupe de orez		53,6	53	3,87	1,06	33,43	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	0,54	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
Apă plată	500			0	0	0	0
<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
Apă plată	500			0	0	0	0
<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
Biftec tocat de carne porcina	75			9,95	12,32	6,09	128,71
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 pasterizat,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
Terci de mei viscos	150			4,53	3,84	35,04	159,8
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
Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Pâine din făină integrală	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
<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>							
Apă plată	500			0	0	0	0
Bomboane /fără grăs.hidrogenizate, adausuri și E-uri/	50	50	50	4,1	5,2	36,5	237
Băutură de lămâie	200			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
<b>Total Cina II</b>				<b>4,17</b>	<b>6,86</b>	<b>41,99</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>
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Cantitatea bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA IV</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartina cu unt și magiun</b>	<b>10/30/30</b>			<b>2,66</b>	<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	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/		24	24	2,4	0,31	17,8	86,4
lapte pasteurizat, 2.5%		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>Bautură 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>				<b>12,94</b>	<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	53
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	4,1	0,05	37,4
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	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	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>

Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	500	0	0	0	0	0	0
<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>							
Fructe proaspete rateu cu oriuza/ara gras.mirogenizate, adaosuri și E-	150	187,5	150	1,35	0,45	13,5	69
Apă plată	75	75	75	11	9	18,5	158,9
Apă plată	500	0	0	0	0	0	0
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	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>CINA I</b>							
Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
Fileu de pui /curcan/copt cu unt	50	88,4	81	9,32	7,69	2,74	120,05
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
Cartofi copti în rolă	150	255	155	3	5,1	29,55	168,85
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
Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
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
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
<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>							
Pateu cu brânză/fără grăs.hidrogenizate, adaosuri și E- uri/	100	100	100	11	3	33,7	286,9
Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Apă plată	500	0	0	0	0	0	0
<b>Total Cina II</b>				<b>13,5</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>
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	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 făină 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>10,5</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	12,75
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	12,12
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>PRÂNZ</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	1,37
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
făină 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 prospete		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 (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
Apă plată	1000						
<b>Total Prânzul</b>				<b>38,66</b>	<b>27,11</b>	<b>100,45</b>	<b>998,72</b>
<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
<b>Pânași din brânză de vaci la cuptor cu gem de fructe</b>	<b>100/20</b>			<b>17,28</b>	<b>13,67</b>	<b>19,85</b>	<b>321,57</b>
brânză de vaci, 9%		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
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
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</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
Covrigei (fără grăsimi hidrogenizate,adaos. și E-uri)	30	30	30	2,2	0,6	15,8	100
<b>Total Cina - I</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
Apă plată	500			0	0	0	0
<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>
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA VI</b>							
<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 grăsime hidrogenizată, adaosuri și E-uri/	65	65	65	4,05	2,59	45	185
unt, 82,5%		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	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>PRÂNZ</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	0,18	0	1	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Ciorbă de cartofi cu spanac și 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	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
spanac		50	40	1,4	0,2	1,8	12,5
<i>perisoare de carne</i>	<i>30</i>						
pulpă de bovină dezosată, refrigerată		38	37	7,09	2,46	0	42,43
oua de găină		12,5	10,88	1,41	1,09	0,11	15,55
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Fileu de pui înabusit 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 dezosată, refrigerată		148	100	18,6	4,86	5,4	131,69
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	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	0	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	0,03	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>Apă plată</b>	<b>1000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</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>Coltunași lenoși 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>
brânza de vaci ,9% grasimi		76	75	12,16	6,84	0,76	152,76
făina de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
oua de gaina 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</b>	<b>133,9</b>
pulpă de porc dezosată,refrigerată,degrasată		61,1	55,5	15,2	6,7	0	52,9
pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,1	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 înabușite</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	1,44	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	1,9
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>Bautură 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 - I</b>				<b>23,44</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>Apă plată</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</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>113,71</b>	<b>110,66</b>	<b>380,89</b>	<b>2800,37</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>							
<b>Costul pentru o zi 180 lei md</b>							
<b>Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, 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</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>Fructe 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</b>							
<b>Salată vitaminică cu mazăre verde</b>	<b>75</b>			<b>3,62</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	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
ulei de floarea soarelui nerafinat		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>Boș roșu /sfecolic/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	1,01	0,05	9,58	40,32
morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
sfecă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
țelina (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>Apă plată</b>	<b>1000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</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>							
<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</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</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total Cina - I</b>				<b>20,08</b>	<b>20,88</b>	<b>70,06</b>	<b>531,81</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Plăcintă cu cartofi (fara grasimi 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>Bautură 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>500</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>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>							
<b>Costul pentru o zi 180 lei md</b>							
<b>Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	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>Papanăși 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	20,1	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>							
<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 conservanți, 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	0,99	0,13	6,53	32,08
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
șold de pui dezostat		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Carne de porcină înabușită 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 dezostată, degreasată		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
făină 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>0,99</b>	<b>0,39</b>	<b>10,97</b>	<b>56</b>

Apă plată	500			0	0	0	0
<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>							
Chiflă cu cașcaval (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	60	60	60	6	2,18	39	154,2
Iaurt natural,2,6 %/fără zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
<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>							
Salată din sfeclă cu prune uscate	100			1,59	3,13	24,17	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>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 dezosot,refrigerat		35	33	7,2	3,08	1	42,48
pulpă de porc dezosată ,refrigerată		35	33	4,2	4,2	0,8	42,19
ouă de gaină "extra"		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
piine		7	7	0,57	0,08	3,35	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	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
<b>Terci din hrisca puhav</b>	<b>150</b>			<b>8,23</b>	<b>5,72</b>	<b>41,75</b>	<b>181,47</b>
crupe de hriscă		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>112,72</b>	<b>655,77</b>
<b>CINA II</b>							
Cornișor nisipos (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E	75	75	75	2,3	2,1	43,2	195
Apă plată	1000			0	0	0	0
<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>
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

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>12,66</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	0	11,18	43,99
<b>Terci din griș 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>PRÂNZ</b>							
<b>Legume proaspete/roșii,castraveți/portionate</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	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	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	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		1	1	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	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	1000			0	0	0	0
<b>Total Prânzul</b>				<b>40,24</b>	<b>34,42</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	9,8	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	0	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>							
Fruite proaspete	100	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 gaină 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
Cartofi fierți cu unt și mărar	150			4,99	4,33	45,41	170,5
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
Băutură de măcieș	200			0,55	1,76	17,55	49,2
măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
<b>Total Cina - I</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
Apă plată	500			0	0	0	0
<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>
Corelatia P-L-G 1*1*4,1							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, 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>	<b>70,4</b>
<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>Omletă 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	0,1	0	8,99
<b>Cous-cous cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>8,13</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>PRÂNZ</b>							
<b>Dovlecei /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	0	0,21	21
unt, 82,5%		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 dezosată, 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 in 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>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
fructe uscate (asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<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>Apă plată</b>	<b>1000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</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 dezosot,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>Bautură 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
zahar		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 dezosot,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 iodata		2	2	0	0	0	0
unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	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>Apă plată</b>	<b>500</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Cina II</b>				<b>6,45</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>
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							