

„COORDONAT”

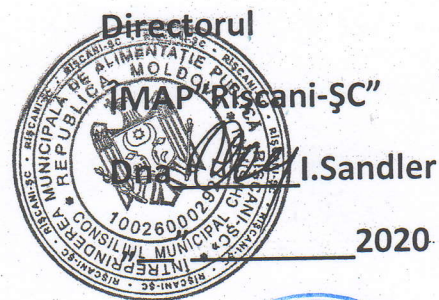
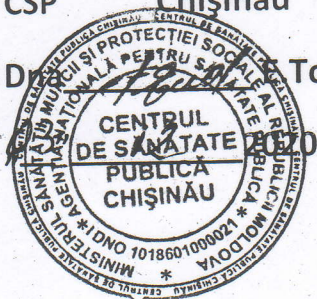
„APROBAT”

CSP

Chişinău

D

Tcaci



MENIU - MODEL

PENTRU ALIMENTAȚIA COPIILOR ÎN GRADINITA „ILIE FULGA,, , GRADINITA „WALDORF,, , GRADINITA „KIRIL ȘI METODIU,, PENTRU SEZONUL IARNA- PRIMAVARA 2021



CHISINAU 2020

LUNI - I ZI

Denumirea bucatelor

Gramajul
bucatelorMasa
Brută, gMasa
Netă,Proteine,
gLipide,
gGlucide,
gValoarea
calorica, kcal

PRIMA ZI - LUNI

Dejun

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Tartina cu unt		40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
pâine din făină de grâu integrală			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Terci din hriscă viscoasa cu zahar		150/10			4,13	4,8	31,75	199,2
crupe de hriscă			37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127
zahăr			10	10	0	0	9,9	34,8
unt 72,5%			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu lămâie:		150/3			0,03	0,01	12,17	42,67
lămâie			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahăr			12	12	0	0	11,9	41,8
ceai			0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul I					7,46	13,5	63,21	423,47

II Dejun

1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	102	100	0,52		15	62
---	--	-----	-----	-----	------	--	----	----

Prânz

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Salata cu legume de sezon:		80	80	64,8	0,75	2	3,12	34,87
varză proaspătă			50	40	0,4		1,2	6,8
morcov			18	14,4	0,21	0,02	1,12	6,56
ceapă/praz/tulpină de țelină			10	8,4	0,14		0,8	3,53
ulei de floarea soarelui nerafinat			2	2		1,98		17,98
Borș roșu		200	167	130	2,58	3,15	17,32	96,22
sfeclă			50	40	0,68		4,32	17,2
radacina de țelină			7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
morcov			70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
ceapă			15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ulei de floarea soarelui			12	10,08	0,17		0,96	4,23
verdeață			3	3		2,97		26,97
sare			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
roșii proaspete			5	4,75	0,03		0,2	0,86
Carne de pui cu cartofi inabusiti		50/150	287	226	21,11	11,3	31,28	229,39
carne de pui			82	80	18,3	7,8	5,2	104,7
cartof			160	108	2,16	0,11	20,52	86,4
ceapă			10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
țelina rădăcină			10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
roșii în suc propriu			10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ulei de floarea soarelui rafinat			3	3	0	2,97	0	26,97
sare iodată			0,0002	0,0002	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete		150	55,5	51	0,41		25,41	98,12
fructe proaspete (mere)			37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
zahăr			18	18	0	0	17,8	62,6
Pâine (făină integrală)		60	60	60	4,5	1,5	24	150
Total Prânzul			649,5	532	29,35	17,9	101,13	608,6

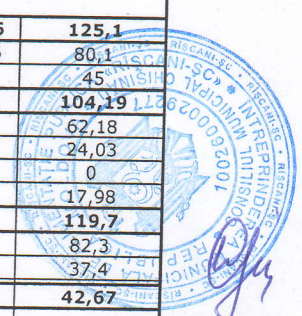
Gustare

1	Chifla cu stafide	50			5,02	7,35	38,55	205,5
Faina integrală			36	36	3,6	0,32	28	120
Zahăr			7	7	0	0	6,9	24,3
Unt 72,5			5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
ouă de găină de categorie extra			6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
stafide			5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
ulei vegetal			0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
drojdie			3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	Suc de fructe <i>fara adaos de zahar</i>	150	150	150	0,3		16,5	69
Total Gustarea					5,32	7,35	55,05	274,5

Cina

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Tartina cu brinza tare		10/30	41	40	5,8	3,68	15,36	125,1
pâine din făină de grâu integrală			30	30	2,6	0,38	15,36	80,1
brânză tare 45%			11	10	3,2	3,3	0	45
Pirjoală de pulpe de găină la aburi		50	83	55	11,65	6,71	4,32	104,19
Carne de pui			70	42	10,92	4,62		62,18
Pâine de făină integrală			9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
Sare iodată			0,0002	0,0002	0	0	0	0
Ulei			2	2	0	1,98	0	17,98
Terci de orz viscos cu unt		150	35	34	3,63	4,55	20,2	119,7
Crupe de orz			30	29	3,6	0,45	19,7	82,3
Unt			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu lamăi		150	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
ceai			0,2	0,2				
zahăr			12	12			11,9	41,8
lamăie			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
Total Cina					21,11	15	52,05	391,66
TOTAL PRIMA ZI - LUNI 31,65 lei					63,76	53,7	286,44	1760,23

Corelatia P-L-G 1*1*4



Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
		150	138	138	6,78	5,68	32,17	215,31
Terci de griș cu lapte și semințe			28	28	3,56	0,3	19,9	106,03
Crupe de griș			100	100	3,2	2,1	5,3	55
Lapte pasteurizat 2.5%			6	6			6,93	24,36
zahăr			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
unt 72,5%								
		150	117	117	3,47	3,18	20,1	119,12
Lapte cu cacao			100	100	3,2	2,1	5,3	55
lapte pasteurizat 2.5%			2	2	0,27	1,08	0	12,12
Cacao praf			15	15			14,8	52
zahăr		13/30	43	42,5	5,64	3,73	14,4	128,52
Tartina cu brânză cu cheag tare			30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
pâine din făină de grâu integrală			13	12,48	3,24	3,37	0	48,42
brânză tare 45%								
Total Dejunul I			298	297	15,89	12,6	66,67	462,95
II Dejun								
1 Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)		100	100	100	0,36	0,2	10,2	46
Prânz								
1 Legume proaspete/broccoli/conopidă/ardei dulci/roșii:		50	50	46,5	0,37		1,4	5,58
2 Supă de cartofi cu orez și smintina		200/5	149	119	3,26	4,28	23,97	158,24
cartofi			80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
Orez			15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
morcov			15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă			10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
ulei de floarea soarelui			4	4	0	2,8	0	36
smântână 15%			5	5	0,14	1	0,16	10
tomate în suc propriu verdeață			15	14,25	0,09		0,6	2,57
sare			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
3 Carne de pui fiartă cu paste fierte		50/150	138	135	9,98	11,3	40,12	296,68
carne de pui			75	72	9,8	4,1	2,8	55,78
ceapă			3	2,52	0,04		0,24	1,06
unt 72,5%			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
Paste făinoase			50	50	0,1	0,65	37	180
unt 72,5%			4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare		150	55,5	18	0,41	0	25,41	98,12
4 Compot din fructe proaspete			37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
fructe proaspete (mere)			18	18	0	0	17,8	62,6
zahăr		50	50	50	4,5	1,5	24	129
5 Pâine de secară					18,52	17,1	114,9	687,62
Total Prânzul								
Gustare								
1 Budincă de brânză cu magiun		5	101	97,7	6,77	7,54	45,37	200,98
brânză 9%			48	48	7,7	4,3	0,4	96,48
făină de grâu			4	4	0,4	0	2,5	17
pesmeti			2	2	0,2	0	1,25	8,5
ouă de găină de categorie «Extra»			14	13,5	1,58	1,2	0,13	17,42
zahăr			3,5	3,5	0	0	2,97	10,6
ulei de floarea soarelui			2	2	0	1,98	0	17,98
sare			15	15	0,37	0,15	0,84	33
magiun de mere		150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
2 Chefir 2,5 %/iaurt natural			150	150	4,5	0,1	4,5	69
chefir 2,5 %					11,27	7,64	49,87	269,98
Total Gustarea								
Cina								
1 Tartină cu fileu de pui copt		30/40	82	80,8	9,64	2,7	19,2	154,07
fileu de pui			42	40,8	6,4	2,22	0	47,27
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		150	41	40,7	3,3	5,35	26,68	167,07
Terci de mei viscos cu zahăr			30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27
Crupe de mei			5	5	0	0	4,95	17,4
zahăr			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
unt								
sare		150/3	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
2 Ceai cu lămâie			0,2	0,2	0	0	0	0
ceai			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
lămâie			12	12	0	0	11,9	41,8
zahăr								
3					12,97	8,06	58,05	363,81
Total Cina					59,01	45,6	299,69	1830,36
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI -31,65 lei								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
---------------------	--------------------	---------------	------------	-------------	-----------	------------	-------------------------

ZIUA A TREIA - MIERCURI

Dejun								
		150	244	229	6,54	6,89	30,07	179,53
1	Crupe de ovăz cu lapte pasteurizat/dovleac/stafide :		33	32,5	2,8	1,36	15,4	57,75
	crupe de ovăz		150	150	3,37	2,25	5,6	58,5
	lapte pasteurizat 2.5%		7	7			6,93	24,36
	zahăr		50	35	0,35		2,1	9
	dovleac		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	unt 72,5%	200	200	200	0,03	0,01	12,17	42,67
2	Ceai cu lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	lămâie		0,2	0,2	0	0	0	0
	ceai		12	12	0	0	11,9	41,8
	zahăr	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	Tartina cu unt	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	unt 72,5%				9,87	15,6	61,53	403,8

Total Dejunul I

II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,52	0	15	46

Prânz								
1	Sfeciă fiartă cu ulei	50/5	75	61	0,95	4,95	6,05	69,03
	Sfeciă fiartă cu ulei		70	56	0,95		6,05	24,08
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	Supă de cartofi cu tăitei și smântână:	200/5	147,5	116	3,61	4,3	26,61	149,84
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	74	1,73	0,08	16,42	69,12
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		3	3	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		2.000	2.000	0	2,97	0	26,97
	taitei		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de bovina	45/150	145,5	141	10,2	12,1	28,43	252,31
	carne de bovină		74	73	7,4	5,4	4,22	63,81
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare		0.0002	0.0002	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	150	20	30	0,37	0	25,2	97,05
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr	50	50	50	4,5	1,5	24	129
5	Pâine cu tărițe				19,63	22,8	110,29	697,23

Total Prânzul

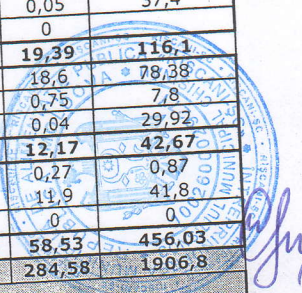
Gustare								
1	Pateu cu brinză	60	59,8	59,8	6,52	4,6	30,23	210,14
	faină		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
	brinză de vaci 9 %	150	150	150	5,4	3,6	9	93,6
2	Lapte fiert 2,5%				11,92	8,2	39,23	303,74

Total Gustarea

Cina								
1	Tartina cu brinză cu cheag tare	10/40	51	50	6,44	3,78	19,2	151,8
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	50	69	60	10,97	11,3	7,77	145,46
	Pirjoală de carne de pui la abur		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	fileu de pui		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	piine/pesmeti		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	unt		1	1	0	0,99	0	8,99
	ulei de floarea soarelui		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	unt		0.0002	0.0002	0	0	0	0
	sare	120	140	124	2,43	3,67	19,39	116,1
	Piure de cartofi		136	105	1,96	0,09	18,6	78,38
	Cartofi		15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
	lapte pasteurizat 2.5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	unt	150/3	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
2	Ceai cu lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	lamiie		12	12	0	0	11,9	41,8
	zahar		0,2	0,2	0	0	0	0
	Ceai cu lamiie				19,87	7,46	58,53	456,03
	Total Cina				61,81	54	284,58	1906,8

TOTAL ZIUA A TREIA - MIERCURI -31,65 lei

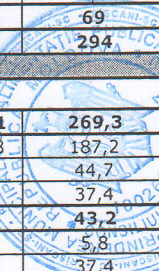
Corelatia P-L-G 1*1*4



Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA - JOI								
Dejun								
	ou de găină fiert	40	40	40	4,52	3,48	0,35	49,79
	ou de găină de categoria extra		40	40	4,52	3,48	0,35	49,79
	Paste fierte	150	55	54	3,63	4,55	20,2	217,4
	Paste făinoase		50	50	0,1	0,65	37	180
	Unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Ceai cu lămiie	150/3	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
2	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
3	Tartina cu unt și brânză cu cheag tare:	40/10/13	63	62,8	6,54	12,1	67,71	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,8	3,24	3,37	48,42	0
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I					14,72	20,1	100,43	491,46
II Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,4		15	49
			100	100	0,4	0	15	49
Prânz								
	Vinegretă de legume fierte	50	90	72,4	1,02	10,2	7,06	76,27
	Cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	14,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
1	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveti murati		15	13	0,11	0	0,42	1,67
1	ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
	Supă țărăneasă	200	110,5	100	3,67	4,21	19,22	126,5
	cartofi		70	54	1,08	0,05	10,26	43,2
	ceapa		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
2	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	varză		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	arpacaș		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare		0,0002	0,0002	0	0	0	0
	Bitoc de carne de pui copt la aburi	50/5	67	58	10,8	11,1	7,29	143,69
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	Terci de griu viscos	150	33	32,7	8,6	4,36	46,4	210
	Crupe de griu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,0002	0,0002	0	0	0	0
	Compot din fructe uscate	150	30	30	0,37	0	25,2	97,05
4	fructe uscate(prune uscate,mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		15	15	0	0	15	56,1
5	Pâine de făină integrală	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					28,96	31,4	129,17	782,51
Gustare								
1	Băutură de lămâie/suc de fructe:	150	27	27	0,06	0,02	15,39	53,94
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		15	15	0	0	14,85	52,2
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate/ nuci/migdale	30	30	30	2,46	2,85	22,2	127,8
Total Gustarea					2,52	2,87	37,59	181,74
Cina								
	Carne de gâina inabușită	50	102	95,4	15,14	7,31	1,76	142,01
	Carne de găină		82	79	14,9	7,3	0,4	135,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
1	Terci de hriscă viscoasa	150	30,4	30,4	0,02	3,28	23,84	113,52
	crupe de hriscă		37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127,8
	sare		0,0002	0,0002	0	0	0	0
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Ceai cu zahăr	150	12,2	12,2	0	0	11,9	41,8
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
3	Pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina					18,38	11,1	56,7	404,13
TOTAL ZIUA A PATRA - JOI -31,65 lei					64,58	65,4	323,89	1859,84
Corelatia P-L-G 1*1*4								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun								
		10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
unt 72,5%			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe			30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
Terci de mei cu dovleac/stafide			35	34,5	4,45	5,73	44,4	242,14
crupe de mei			10	10	0	0	9,9	34,8
zahăr			25	17,5	0,17	0	1,05	4,6
dovleac			10	10	0,17	0,07	6,3	25
stafide			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
unt 72,5%			150	12,2	12,2	0	0	11,9
Ceai cu zahăr			0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai cu zahăr			12	12	0	0	11,9	41,8
zahar					6,91	14,4	70,79	438,84
Total Dejunul I								
II Dejun								
		100	100	100	0,36		10,2	46
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)		100	100	0,36		10,2	46
Prânz								
		50	50	47,5	0,29		2	8,55
unt 72,5%			200	112,84	86,1	5,13	3,16	19,13
Legume proaspete/rosii				53,6	33,8	0,76	0,04	7,33
Supa de cartofi si fasole				16,24	16	3,55	0	8,7
cartofi				10	8,4	0,14	0	0,8
fasole				3	3	0	2,97	0,56
ceapă				8	8	0,1	0,01	0
morcov				8	7,6	0,05	0	0,32
ulei de floarea soarelui				7	4,9	0,03	0,01	0,15
tomate in suc propriu				3	2,4	0,5	0,11	1,27
radacina patrunjel/tulpina țelină verdeață				2	2	0	0	0
sare			50/150	196	181	15,97	14,5	41,12
Pește copt cu legume și mămligă:				83	75	9,69	2,68	0
pește				20	16,8	0,29	0,01	1,6
morcov				20	16	0,21	0,02	1,12
ceapă				6	6	0	5,94	0
ulei de floarea soarelui				5	5	0,27	0	0,75
tomate în suc propriu				40	39,8	3,98	1,59	26,67
sare iodată				5	5	0,03	4,12	0,03
crupe de porumb				15	15	1,5	0,15	10,95
unt 72,5%				15	30	0,37	0	25,2
făină de grâu			150	15	15	0,37	0	10,2
Compot de fructe uscate				15	15	0	0	15
fructe uscate(prune uscate,mere,pere)								
zahăr			50	50	50	4,5	1,5	24
Pâine de faina integrala						26,26	19,2	111,45
Total Prânzul								
Gustare								
		20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		150	150	0,2	0	17,5	64
2	Suc de fructe				2,4	0,6	33,3	128
Total Gustarea								
Cina								
		50	88	70	11,16	11,2	7,39	144,88
Perisoare din pulpe de gâina la aburi				70	52	10,4	4,4	3
carne de pui				9	9	0,73	0,11	4,32
piine de faina integrala				2	2	0	0	0
sare iodată				1	14	0	0,99	0
unt 82,5%				5	5	0,02	4,1	0,05
ulei de floarea soarelui				5	5	0,02	4,1	0,05
unt 82,5%			150	185	154	2,61	4,22	24,65
Cartofi fierti cu unt si marar				180	148,5	2,59	0,12	24,6
Cartofi fierti cu unt si marar				5	5	0,02	4,1	0,05
unt 82,5%			200	19,2	17,6	0,02	0,01	0,22
Ceai cu lămâie:				4	2,4	0	0	14,85
lămâie				15	15	0	0	0
zahăr			40	40	40	3,24	0,48	19,2
ceai						17,03	15,95	66,31
Pâine din făină de grâu integrală						52,96	50,1	292,05
Total Cina								
TOTAL ZIUA A CINCEA - VINERI - 31,65 lei								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
	Merici de ovăz cu dovleac	200	93	77,5	3,95	5,84	26,7	162,93
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	unt 72.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,43
	dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1
	Ceai cu lămâie	150/3		15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
2	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
	Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total Dejunul I				7,28	14,5	58,16	387,2
II Dejun								
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
Prânz								
1	Salata de morcov cu mere	50	66	54,6	0,49	4,98	5,23	66,34
	Morcov		40	32	0,42	0,03	3,24	13,12
	mere		20	17,6	0,07	0	1,99	8,27
	ulei nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,001	0	0	0	0	0
	Supă de cartofi cu perisoare	200	121	94,8	2,96	3,75	20,22	113,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui verdeata		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
	Fileu de pui in sos rosu	50/40	131	106	10,94	9,06	5,66	149,44
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei		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
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
3	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	Varza inabusita	150	233	192	0,99	0,67	10,92	120,82
	varză		195	158	0,45	0	3,02	17,36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei		7	7	0	0,63	0	62,93
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	faina de griu		3	3	0,3	0	6,3	32,2
4	Compot de fructe proaspete	150	55,3	51	0,41		25,41	98,12
	fructe proaspete /mere		37,3	33	0,41	0	7,61	35,52
	zahar		18	18	0	0	17,8	62,6
5	Pâine de faina integrala	60	60	60	4,5	1,5	24	150
	Total Prânzul				19,3	10,9	85,78	698,57
Gustarea								
1	Chifla cu susan	50	62,2	60,2	4,795	10,8	35,9	225
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120
	zahar		7	7	0	0	6,9	24,3
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	susan		5	5	1	3,5	0,5	32
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	Suc de fructe <i>fară adăos de zahar</i>	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total Gustarea				11,02	21,6	88,3	294
Cina								
	Paste fainoase coapte cu brinza cu cheag tare	150	68	67	10,46	7,93	38,51	269,3
	paste fainoase		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza tare 45 %		12	11	3	3,1	0	44,7
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
1	Conopida inabusita cu unt	50/5	110	61	0,73	4,15	0,24	43,2
	Conopida		105	56	0,7	0,21	0,21	5,8
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	Ceai cu lamaie	150/3	18	15	0,03	0,01	12,17	42,67
2	lamaie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	Total Cina				11,22	12,1	50,92	355,17
	TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI				49,17	59,1	293,16	1780,94
	Corelatria P-L-G 0,9*1*4							



Denumirea bucatelor

Gramajul
bucatelorMasa
Brută, gMasa
Netă,Proteine,
gLipide,
gGlucide,
gValoarea
calorica, kcal

ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI

Dejun

	150	122,5	122	6,53	7,05	32,4	259,8
Terci de hrisca cu lapte		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
crupe de hrisca		75	75	2,4	2,25	5,6	78
lapte pasteurizat 2.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
unt 72,5%		5	5	0	0	4,95	17,4
zahăr	150/3	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
2 Ceai cu lămâie		0,2	0,2	0	0	0	0
ceai		12	12	0	0	11,9	41,8
zahăr		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
lămâie	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3 Tartină cu unt		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
pâine din făină de grâu integrală		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
unt 72,5%				9,86	15,7	63,86	484,07
Total Dejunul I							

II Dejun

	100	100	100	0,35		10	46
1 Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)							

Prânz

	75	85,7	68	1,23	4,95	9,1	82,3
1 Salata de sfecla cu prune uscate		73,05	55,5	1,2	0	7,8	32,25
Sfecla		7,65	7,5	0,03	0	1,3	5,1
Prune uscate		5	5	0	4,95	0	44,95
ulei vegetal <i>verdeț</i>	200/5	161,5	138	2,2	4,14	13,5	94,89
Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână		5	5	0,14	1	0,16	10
smântână 15%		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
cartofi		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
morcov		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
ceapă		70	56	0,45	0	3,02	17,36
varza		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
țelina		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
verdeț		0,002	0,002	0	0	0	0
sare		3	3	0	2,97	0	26,97
ulei de floarea soarelui		10	9,5	0,06		0,4	1,71
tomate in suc propriu	40/30	96	92,4	12,62	14,2	2,15	136,28
3 Carne de bovina înăbușită		64	64	12,09	7,93	0	68,33
carne de vită		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
morcov		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
ceapă		5	5	0,27	0	0,75	4,25
roșii în suc propriu		3	3	0	2,97	0	26,97
ulei de floarea soarelui		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
unt 72,5%	150	33	32,7	8,28	4,36	46,42	210
3 Terci de orz viscos cu unt		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
crupe de griu		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
unt 72,5%		2	2	0	0	0	0
sare	200	55,5	51	0,41	0	25,11	98,12
Compot din fructe proaspete		37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
fructe proaspete		18	18	0		17,5	62,6
zahăr	50	50	50	4,5	1,5	24	129
5 Pâine de faina integrala				29,24	29,1	120,28	655,7
Total Prânzul							

Gustarea

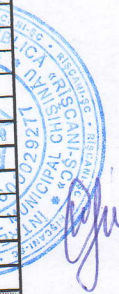
	70	103	99,1	13,61	11,9	8,25	219,76
Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor		60	60	9,6	5,95	0,6	120,6
brinza de vaci 9%		6	6	0,6	0,06	4,38	21,48
făină de grâu		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
ouă de găină de categorie «Extra»		3	3	0	0	2,97	10,44
zahăr		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
unt 72,5%		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
oua de gaina cat.extra	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
2 chefir 2,5 %				18,11	12	12,75	288,76
Total Gustarea							

Cina

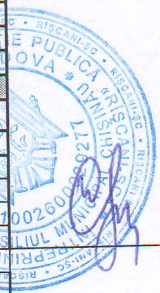
	150/40	271	213	17,19	11,8	27,31	231,75
Cartofi înăbușiți cu legume si fileu de pui copt		160	108	2,16	0,11	20,52	86,4
cartofi		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
morcov		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
ceapă		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
unt 72,5%		3	3	0	2,97	0	26,97
ulei de floarea soarelui		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
roșii în suc propriu		55	54,4	14,6	6,2	4,2	84
fileu de pui copt	150/3	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
2 Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
ceai		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
lămâie		12	12	0	0	11,9	41,8
zahăr	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
3 Pâine din făină de grâu integrală				20,46	12,2	58,68	381,22
Total Cina							
				78,02	69,1	265,57	1855,75

TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI -31,65 lei

corelatia P-L-G 1,1*1*4



Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI							
Dejun							
Terci de orez cu lapte	150	118,3	118	4,83	7,01	31,2	251,6
crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
Ceai cu lămâie	150/3	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
Tartină cu unt :	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total Dejunul I				8,16	15,7	62,66	475,87
II Dejun							
Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
Prânz							
Salata vitaminica	50	50,4	42,4	0,22	4,95	4,74	64,55
Varza		15,65	11,5	0,08	0	0,56	3,22
mere		17	15	0,04	0	1,19	4,96
ceapa		4	3,36	0,06	0	0,32	1,41
morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
ulei vegetal		5	5	0	4,95	0	44,95
zahăr		2,5	2,5	0	0	2,45	8,7
Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina	200/5	129,5	101	2,17	4,15	14,53	94,33
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
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
arpacas		7,5	7,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
sare		0,001	0,001	0	0	0	0
Chiftelute de carne de pui cu sos	50/30	105	82,4	10,91	8,16	5,71	141,41
carne de găină		70	56	9,9	3,15	0	67,5
ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
roșii		5	5	0,27	0	0,75	4,25
faina de griu		5	5	0,5	0,05	3,6	17,9
Terci de porumb viscos	150	45	44,8	4,01	5,69	26,72	166,75
crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Compot din fructe proaspete	200	55,5	51	0,41	0	25,11	98,12
fructe proaspete		37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
zahăr		18	18	0	0	17,5	62,6
Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul				18,21	18,8	74,09	694,16
Gustarea							
Tartina cu magiun și semințe	30	60	60	4,61	3,65	20,54	176,8
Nuci		5	5	1	3,5	0,5	37
Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
iaurt natural 2,6%	125	125	125	3,6	2,8	18,2	112
Total Gustarea				8,21	6,45	38,74	288,8
Cina							
Budincă din brânză cu fructe, stafide	100	160	159	19,17	17,3	20,84	333,66
brânză de vaci 5%		96	96	14,7	8,6	0,8	192,9
faina de griu		8	8	0,8	0	5	34
pesmeti		4	4	0,4	0	2,5	17
ouă de găină de categorie «Extra»		28	27	3,08	2,4	0,26	34,84
unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
zahăr		7	7	0	0	5,94	21,2
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
Ceai cu lamiie	150/3			0,03	0,01	12,17	42,67
lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Cina				19,2	17,3	33,01	376,33
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI -31,65 lei				45,92	58,2	179,76	1881,16



Denumirea bucatelor

Gramajul
bucatelorMasa
Brută, gMasa
Netă,Proteine,
gLipide,
gGlucide,
gValoarea
calorica, kcal

ZIUA A NOUA - JOI

Dejun

Terci de griu cu lapte și dovleac	150	161	146	11,03	6,61	59,07	314,5
lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
dovleac		50	35	0,35		2,1	9,1
crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
Ceai cu lamiie	150/3			0,03	0,01	12,17	42,67
lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Tartină cu unt și brinză cu cheag tare:	40/10/12	62	61,5	6,3	11,8	19,29	226,3
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
brinză cu cheag tare 45%		12	11,52	3	3,11		44,7
total dejunul I				17,36	18,4	90,53	583,47

II Dejun

Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
		100	100	0,35	0	10	46

Prânz

Conopida sotata cu unt	50/5	110	61	0,73	4,15	0,24	43,2
conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8
unt 72,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
Supă de legume și smântână:	200	173	142	2,94	4,18	34,68	104,81
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		80	64	1,2	0,05	11,49	48,38
varză		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		0,002	0,002	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
Peste merluciu inabusit in legume	50	126	114	11,43	8,78	11,51	181,02
Peste merluciu inabusit in legume		83	75	9,69	2,68	0	66,57
faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
sare iodasta		0,002	0,002	0	0	0	0
Cartofi fierti cu unt	150	185	154	2,61	4,22	24,65	141,08
cartofi		180	148,5	2,59	0,12	24,6	103,68
unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
Limonada/suc	200	28	27	0,25	0,1	22,32	82,74
lamiie		15	14	0,09	0,03	0,81	2,61
zahăr		13	13	0	0	12,87	45,24
Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul				22,46	22,9	92,75	681,85

Gustare

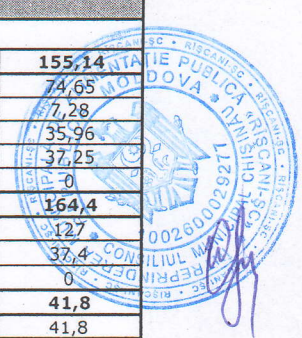
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
Ceai cu lamiie	150/3	18,2	16,2	0,03	0,01	12,17	42,67
lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Gustarea				2,23	0,61	27,97	106,67

Cina

Omeleta din ou de gaina cat.extra cu brinza tare	50/10	89	90,8	9,64	13,7	0,59	155,14
oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,72	6,83	0,52	74,65
lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
ulei de floarea soarelui		4	4		3,96	0	35,96
brinza cu cheag tare 45%		10	19,6	2,5	2,59	0	37,25
sare iodata		1	1	0	0	0	0
Terci de hrisca cu unt	150	43,5	43,3	4,12	4,8	21,85	164,4
crupe de hrisca		37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127
unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
sare		0,0001	0,0001	0	0	0	0
Ceai cu zahăr :	150	12,2	12,2	0	0	11,9	41,8
zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Cina				17	18,9	53,54	468,14

TOTAL ZIUA A NOUA - JOI 31,65 lei

59,4 60,9 274,79 1886,13



Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA - VINERI							
Dejun							
	150	68	67	10,46	7,93	38,51	269,3
Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		12	11	3	3,1	0	44,7
brinza cu cheag tare 45%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
unt 72,5 %				0,03	0,01	12,17	42,67
Ceai cu lamiie	150/3	6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
lamiie		12	12	0	0	11,9	41,8
zahar		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai				3,3	8,68	19,29	181,6
Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
				13,79	16,6	69,97	493,57
Total Dejunul I							
II Dejun							
	100	100	100	0,35		10	46
1 Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)		100	100	0,35	0	10	46
Prânz							
	50	83	67,4	10,74	2,97	1,2	47,7
1 Salată din legume proaspete		70	56	10,6	0	0,4	17,2
sfeclă roșie		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
ceapa/praz		3	3	0	2,97		26,97
ulei de floarea soarelui <i>unefonat</i>							
Supă de cartofi cu mazare	200	120	88,8	5,48	3,43	26	144,97
cartof		77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
mazare		15	15	3,34	0,26	8,17	46,35
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare		0,002	0,002	0	0	0	0
Fileu de pui copt cu legume	50/30	114	104	14,78	11,9	2,21	146,31
Fileu de pui		68	65	14,4	5,98	0	81,6
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ardei grași/telină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
Orez fiert	150	39	38,5	2,41	3,97	20,62	141,04
crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	111,12
unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare		0,002	0,002	0	0	0	0
Compot din fructe proaspete	200	55,5	51	0,41	0	25,11	98,12
fructe proaspete		37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
zahăr		18	18	0	0	17,5	62,6
5 Pâine de secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
				38,32	23,8	73,14	707,14
Total Prânzul							
Gustare							
	50	62,2	60,2	4,795	10,8	35,9	225
1 Chifla cu scortisoare		36	36	3,6	0,32	28	120
faina integrala		7	7	0	0	6,9	24,3
zahar		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
unt 72,5%		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
oua de gaina cat.extra		5	5	1	3,5	0,5	32
scortisoare		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
ulei vegetal		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
Ceai cu lămâie	200	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67
zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
				4,825	10,8	48,07	267,67
Total Gustarea							
	150	263	204	3,72	4,2	17,57	202,17
1 Budincă din legume		106	80	0,58	0,05	5,6	88,15
cartofi		56	40	0,32	0	2,16	12,4
varza		8	8	0,8	0	5	135
pesmeti		10	8	1,13	0,85	0,35	12,44
ouă de găină de categorie «Extra»		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
unt 72,5%		19	16	0,27	0	1,22	5,4
ceapa		58	46	0,6	0,02	3,2	18,86
morcov		0,002	0,002	0	0	0	0
sare				0,03	0,01	12,17	42,67
Ceai cu lamiie	150/3	6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
lamiie		12	12	0	0	11,9	41,8
zahar		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai				3,3	8,68	19,29	181,6
Tartină cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
				7,05	12,9	49,03	426,44
Total Cina							
				64,335	64,1	250,21	1940,82
TOTAL ZIUA A ZECEA - VINERI - 31,65 lei							
corelatia P-L-G 1,1*1*4							

