

COORDONATOR
Sef. CSP Chisinau

2023

[illegible]

2023

**pentru cantinele din instituțiile de învățământ auxiliare a ÎMAP
„Liceist” (sector Buiucani și sector Centru)
perioada anul 2024 (sezon iarnă - primăvară)**

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZI I - LUNI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	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	0,1	74,8
2	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Paste fierte cu cascaval	150	67	65	6,53	11,1	26,05	205,4
	paste făinoase		40	40	0,1	0,42	26	168
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
4	Ceai cu zahar	200	6	55	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun					14,12	25,2	45,89	433,7
Prânz								
1	Salată din legume de sezon	100	151,1	122	6,43	16	7,92	177,8
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conserv.sare 1,1 gr/100)		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		20	20	4	14	2	131
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
2	Supă din cartofi cu orez	250	135,6	105	3,17	3,48	24,74	141,8
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	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		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	50	65,1	58,1	10,97	9,69	7,75	130,5
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă viscos	150	41,5	41,3	4,12	3,98	21,84	156,9
	crupe de hrișcă		37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	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
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7	Fructe proaspete (portocale)	100	145	100	1,02	0,3	22,33	90,34
Total: Prânz					28,55	33,4	108,8	772,7
Gustarea la chindii								
1	Chifla cu stăruie (fără grăsimi mîdruș., adaos. și E- numi)	50	81,2	77,2	6,41	8,34	46,14	246,5
	făină integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găină, cat.extra		12	8	2,26	1,74	0,18	15
	stafide		20	20	0,35	0,16	12,6	50
	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 natural / zahar <5 gr / 100 ml	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Total: Gustarea la chindii					6,71	8,34	62,64	315,5

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
TOTAL: ZI-35,10 lei					49,38	67	217,3	1522
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA II - MARȚI								
Dejun								
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci din grîs rar cu lapte	200	141	141	9,41	5,3	32,8	218,66
	crupe de grîs		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
3	Cacao cu lapte	200	105	105	4,91	4,62	10,5	108,37
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	4,5	3	7,5	78
	cacao praf		2	2	0,41	1,62	0,06	18,2
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	Total: Dejun				19,9	13,6	57,7	452,13
Prânz								
1	Salată din cartofi cu ceapă	75	128	95,4	1,79	2,87	15,8	103,82
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	2,8	0	36
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă cu tăitei și smântână	250/5	161	116	4,19	4,34	32,9	176,59
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		116	75	2,31	0,12	22,75	95,87
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei cu ou		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Gulaș din carne de bovină	25/50	70	63,6	10,8	7,3	7,84	139,39
	carne de bovină dezosată și degresată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapă		12	10	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	făină de grâu integrală		4	4	0,4	0,03	3,1	16
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din arpacas de orz viscos	120	41	40,7	4,53	2,84	25,3	157,7
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	38,82
	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
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz				28,7	21,2	143	698,12
Gustarea la chindii								
1	Biscuiti	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Chefir, 2,5 %	120	120	120	4,5	0,1	4,5	69
	Total: Gustarea la chindii				8,6	4,85	41,5	282
TOTAL: ZI - 35,10 lei					57,3	39,7	242	1432,3
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A TREIA - MIERCURI								
Dejun								
1	Tartină cu majiun	20/30	50	50	2,52	0,36	28	162,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	majiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
2	Budincă din brânză de vaci cu stafide	100	100	130	17,52	12,4	22,25	316,04
	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
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		20	10	0,17	0,07	6,3	25
	pesmeti măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Ceai cu zahar	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
	Total: Dejun				20,11	14,4	55,74	497,68
Prânz								
1	Salată din morcov, mere	100	130	101	1,07	5,12	12,77	104,46
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere proaspete		25	22	0,07	0	1,99	8,27
	stafide		20	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,99	0	44,95
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și	250/5	190	160	2,49	4,15	15,96	102,56
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pilaf din orez cu carne de pui	50/150	138	121	13,72	11,3	27,36	250,98
	fileu de pasăre		68	54,4	10,92	4,62	3,15	62,48
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praj		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 rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
6	Fructe proaspete (mandarine)	150	203	150	1,2	0,3	22,33	90,34
	Total: Prânz				25,6	23,1	129,6	803,08
Gustare la chindii								
1	Chiflă cu susan /fără grăsimi	50	50	50	4,05	0,6	26,6	233,5
2	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total: Gustarea la chindii				4,08	0,61	31,82	254,66
TOTAL: ZI - 35,10 lei					49,79	38,1	217,1	1555,4
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4,1								

№	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Legume proaspete/roșii	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Fileu de pui copt cu unt	30	42,1	39,1	14,16	9,18	0,04	78,92
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Terci din bulgur	120	24	24	2,47	3,42	14	119,42
	cereale de bulgur		20	20	2,45	0,14	14	89,5
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
5	Pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Total: Dejun					16,94	14,6	35,7	305,26
Prânz								
1	Vinegretă din legume fierte	50	90	72,4	1,02	9,65	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
	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /fără cons.sare <1,5 gr/		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Supa din cartofi cu fasole	250	114	103	6,25	4,33	23,3	146,39
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	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	61,2
	roșii 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
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de pui copt la aburi	50	62,1	55,1	10,78	7,04	7,24	106,29
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt, 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	150	31,1	30,8	8,6	4,36	46,4	210
	crupe de grâu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
Total: Prânz					27,55	27	114	836,8
Gustarea la chindii								

1	Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	6	1,8	47,7	192
2	Băutură de lămâie	200	21	17	0,13	1,68	6,03	20,88
	lămâie		16	12	0,12	0,04	1,08	3,48
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Gustarea la chindii				6,13	3,48	53,7	212,88
	TOTAL: ZI - 35,10 lei				50,62	45,1	204	1354,9
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,46	8,6	14,5	154,9
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Terci din mei cu dovleac și stafide	150	85	77	9,48	5,7	44,4	242,1
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,04	1,7	5,22	18,27
	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	0	0	0	0
Total: Dejun					12	16	64,1	415,3
Prânz								
1	Conopidă sotată cu unt	100	218	117	1,22	4,1	0,47	79,4
	conopidă proaspătă		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă țărănească	250	149	121	3,36	3,5	23,4	141,8
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,8	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
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	arpacaș		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeăță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Peste copt cu legume și mămăligă	50/150	182	167	14,8	14	33,1	332,9
	pește merluțiu		83	75	9,69	2,68	0	83,22
	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		6	6	0	5,94	0	53,94
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	crupe de porumb		28	27,8	2,78	1,11	18,7	90,55
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	11	53,7
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,6	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,3	36	193,5
6	Fructe proaspete (banane)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
Total: Prânz					19,5	19	94	816,9
Gustarea la chindii								
1	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate,	50	50	50	4,1	4,8	37	213
2	Băutură din măceș	200	25	25	0,55	6	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Gustarea la chindie					4,65	11	42,1	262,2
TOTAL: ZI - 35,10 lei					36,2	46	200	1494
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	20/30	50	50	8,8	7	14,4	170,1
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Terci din ovăz cu fructe uscate	200	129	114	4,09	9,2	39,7	224
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	unt, 82.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		7	7	0	0	6,93	24,36
	caise uscate		50	35	0,35	0	2,1	25
3	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,7	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
Total: Dejun					13	18	59,6	413,3
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și seminte de	100	124	97,1	1,96	6,5	11,3	102,5
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste	200	119	92,9	2,96	3,8	20,2	113,9
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase (fulgute)		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	50/40	131	106	10,9	9,1	5,66	149,4
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	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		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	Terci din arpacas de orz viscos	120	41,1	40,7	4,53	2,8	25,3	157,7
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,6	10	38,82
	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
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,3	36	193,5
6	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
Total: Prânz					27,9	26	123	801,8
Gustarea la chindii								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate,	50	50	50	4,05	2,6	25	173,5
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Total: Gustarea la chindii					4,35	2,6	41,5	242,5
TOTAL: ZI - 35,10 lei					45,2	47	225	1458
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Grainajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Omletă naturală	55	78,1	70,3	7,22	9,48	0,59	117,9
	oua de gaina, cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte pasteurizat, 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
3	Terci din hrișcă cu lapte	150	123	122	6,53	7,05	32,4	259,8
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	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	0	0	0	0
Total: Dejun					16,2	18,5	52,61	476,1
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	115	96,8	1,93	3,11	22,97	141,8
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in		2	2	0	1,98	0	17,98
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Bors roșu /sfecolnic/ cu smântână	250/5	162	137	2,1	4,16	13,51	90,65
	smântână, 15% (prelucrată 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
	sfeclă		50	40	0,03	0,01	0,15	0,78
	țelină (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Carne de porcină înăbușită	25/30	70	63,4	10,6	10,6	5,05	126,3
	carne de porcină dezosată și degresată		38	35	10,04	4,3	2,9	58,31
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	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 rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Cartofi fierți	100	121	101	1,73	2,54	16,28	91,83
	cartofi		118	98	1,71	0,08	16,24	68,43
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,6

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,46	8,62	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci din orez pe lapte	150	113	113	10,8	2,91	31,2	214,2
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun					16,7	16,4	55,9	453,62
Prânz								
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	100	87,6	72,7	0,4	2,97	9,26	64,86
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	6,44
	mazăre verde (fără conservanți, sare		34	30	0,08	0	2,38	9,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Rasolnic cu cartofi, arpacas si smântână	200/5	136	109	3,17	4,31	20,7	124,68
	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 marinați (fără conservanți, sare		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
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Chiftelute din carne de pui în sos rosu	50/30	88,1	72,5	11	8,38	8,58	125,11
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făina de grâu		3	3	0,4	0,09	2,77	31,34
4	Terci din porumb viscos	150	45,2	42,9	4	4,05	26,7	152,75
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	38,82
	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
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7	Fructe proaspete (mandarine)	100	135	100	0,8	0,2	8	37,96
Total: Prânz					22,9	16,5	9,26	737,68
Gustarea la chindii								
1	Papanasi din brânză de vaci la cuptor	50	64	62,7	8,16	8,56	8,42	147,32
	brânză de vaci, 9 %		40	40	6,4	3,6	0,5	80,8
	făină din 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		2	2	0	1,98	0	1,7
2	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Gustare la chindii					8,71	14,6	13,5	196,52
TOTAL SUMA: ZI - 35,10 lei					48,4	47,5	78,6	1387,8

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
corelatia P-L-G 0,9*1*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	61	60	6,5	12	19,3	226,6
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt ,82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Tăitei cu ou copti la rolă	150	56	56	7,46	4,8	38,5	224,6
	tăitei cu ou		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
3	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,04	1,7	5,22	18,27
	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	0	0	0	0
	Total: Dejun				14	18	63	469,5
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre	250	123	91,9	6,6	3,5	28,7	160,4
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui înăbușit	50	111	90,8	14,78	9	2,21	119,3
	fileu de pui		68	54,4	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/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
4	Orez fiert	150	37,1	36,6	2,41	4	20,6	141
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	111,12
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,37	0	30,1	115,6
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,3	36	193,5
7	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz				25,12	19	135	784,4
Gustarea la chindii								
1	Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate,	50	50	50	4,1	4,8	37	213
2	Băutură de lămâie	200	17	15	0,07	1,7	5,49	19,14
	lămâie		12	10	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Gustare la chindii				4,17	6,4	42,5	232,1
	TOTAL: ZI - 35,10 lei				43,29	44	240	1486
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejun								
1	Legume proaspete/ardei/	30	40	30	0,3	0	1,8	9
2	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	50	79	51,1	11,7	4,73	4,32	86,21
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Terci din grâu viscos	150	38	37,1	6,33	4,43	55,7	164,2
	crupe de grâu		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	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	0	0	0	0
5	Pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total: Dejun				20,8	11,2	81,4	357,7
Prânz								
1	Conopidă sotată cu unt	50	112	111	0,73	4,1	0,26	58,4
	conopidă proaspătă		107	106	0,7	0	0,21	21
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250/5	178	126	3,42	4,21	40,4	129
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		87	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
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Peste înăbușit cu legume	50	124	113	11,4	8,78	11,5	181
	pește merluciu		83	75	9,69	2,68	0	66,57
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		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 iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă viscos	100	40	39,3	4,11	2,34	21,8	142
	crupe de hrișcă		38	37,25	4,1	0,7	21,8	127
	unt, 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7	Fructe proaspete (kiwi)	100	117	100	1,01	1,01	15,1	61,38
	Total: Prânz				27,8	24,3	140	823,6
Gustare la chindii								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri	50	50	50	4,05	2,59	25	173,5
2	Suc de fructe natural /zahăr <5 gr /100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Gustare la chindii				4,35	2,59	41,5	242,5
	TOTAL: ZI - 35,10 lei				52,9	38,1	263	1424
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								