

COORDONAT

Șef Direcție CSP Chișinău  
Dna Eudochia Tcaci  
\_\_\_\_\_ 2024



APROBAT

Administrator ÎMAP „Liceist”  
Dna Ana Pascal  
\_\_\_\_\_ 2024



## **MENIU-MODEL**

**pentru alimentația elevilor**

**din cadrul instituțiilor de învățămînt școlar și preuniversitar**

**/clasele 1-4 /**

**ÎMAP ”Liceist” (sectorul Buiucani și sectorul Centru)**

**pentru anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)**

**Chișinău 2024**

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>69</b>
2	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>6,42</b>	<b>4,51</b>	<b>14,4</b>	<b>158,32</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
3	<b>Ou de găină cat."Extra"fiert</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>
4	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>120</b>	<b>44,2</b>	<b>44,2</b>	<b>0,12</b>	<b>3,7</b>	<b>26,04</b>	<b>173,92</b>
	Paste fainoase		40	40	0,1	0,42	26	144
	unt "de Rășcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Ceai "de mai</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,01</b>	<b>1,64</b>	<b>4,95</b>	<b>17,4</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total -Dejunul I /pretul -20,20 lei/</b>					<b>11,64</b>	<b>13,77</b>	<b>45,78</b>	<b>474,62</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>100</b>	<b>142,3</b>	<b>113,28</b>	<b>4,43</b>	<b>10,05</b>	<b>6,92</b>	<b>121,31</b>
	varză proaspetă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	<b>Supă de cartofi cu orez si smintina</b>	<b>250</b>	<b>140,7</b>	<b>110,53</b>	<b>3,31</b>	<b>4,48</b>	<b>24,9</b>	<b>148,46</b>
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	47,17
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeață /patrunjel/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Pîrjoală de carne de pui la abur</b>	<b>60</b>	<b>80,2</b>	<b>63,2</b>	<b>11,26</b>	<b>8,48</b>	<b>7,73</b>	<b>141,66</b>
	fileu de pui dezosat ,refrigerat		68	51	10,04	4,3	2,9	60,69
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Rășcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	<b>Terci din hriscă</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>49,75</b>	<b>5,3</b>	<b>4,19</b>	<b>26,91</b>	<b>186,12</b>
	crupe de hriscă		46	45,75	5,28	0,91	26,87	156,2
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (gutui )		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Fructe proaspete (mandarine, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>135</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>38</b>
<b>Total prinz :</b>					<b>30,71</b>	<b>30,84</b>	<b>115,77</b>	<b>829,17</b>
<b>Total:Dejunul + Prânz - 34,50 lei</b>					<b>42,35</b>	<b>44,61</b>	<b>161,55</b>	<b>1303,79</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A DOUA - MARTI</b>								
<b>Dejun - I</b>								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Tartină cu magiun	20/30	50	50	2,52	0,36	28	133,5
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	gem de fructe		20	20	0,12	0	13,6	53,4
4	Terci de grîs rar pe lapte pasteurizat	200	143	143	3,06	3,72	25,46	214,14
	crupe de grîs		37	37	0,04	0,26	17,12	122,3
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
5	Ceai cu lapte	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
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul /prețul -20,20 lei/</b>					<b>9,03</b>	<b>9,59</b>	<b>74,75</b>	<b>475,28</b>
<b>Prânzul</b>								
1	Salata de rosii cu ceapa	75	82,1	76	0,57	3,96	3,6	52,66
	rosii		57,9	55	0,28	0	2	8,5
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	246,5	193,48	3,25	6,21	23,21	157,79
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	15,8	73,2
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeță		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigerată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	făina de grîu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	42,2	41,82	4,53	3,66	25,25	152,92
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	123
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de 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
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
<b>Total Prânzul - 1</b>					<b>26,12</b>	<b>27,87</b>	<b>123,99</b>	<b>829,06</b>
<b>Total- Dejunul -Prânz - 34,50 lei</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>					<b>35,15</b>	<b>37,46</b>	<b>198,74</b>	<b>1304,34</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejunul - I</b>								
1	<b>Fruite proaspete (banane, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>5/25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>12,04</b>	<b>97,9</b>
	pâine din făină integrală		25	25	2	0,3	12	60,5
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
3	<b>Budincă din brinză de vaci</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>127</b>	<b>17,65</b>	<b>9,54</b>	<b>16,45</b>	<b>268,41</b>
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,1
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
4	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul - /prețul -20,20 lei/</b>					<b>21,03</b>	<b>16</b>	<b>56,16</b>	<b>475,16</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata de sfecla cu prune uscate</b>	<b>100</b>	<b>114,5</b>	<b>93,2</b>	<b>1,93</b>	<b>3,11</b>	<b>22,97</b>	<b>135,32</b>
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		2	2	0,35	0	0,99	11,46
	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	<b>Supă cu tăitei și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>161,2</b>	<b>115,6</b>	<b>4,19</b>	<b>4,34</b>	<b>32,94</b>	<b>176,69</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	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		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	<b>Pilaf de orez cu carne de găină</b>	<b>50/150</b>	<b>144,7</b>	<b>123,6</b>	<b>13,72</b>	<b>11,27</b>	<b>27,27</b>	<b>253,91</b>
	pulpă de pui dezosată refrigerată		75	57	10,92	4,62	3,06	66,93
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	124,03
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	<b>Compot de fructe usc.</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine din făină integrală bogata in fibre</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
6	<b>Mere proaspete</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,34</b>	<b>47,16</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>26,01</b>	<b>20,52</b>	<b>138,47</b>	<b>829,12</b>
<b>Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei</b>					<b>47,04</b>	<b>36,52</b>	<b>194,63</b>	<b>1304,28</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A PATRA- JOI</b>								
<b>Dejunul -I</b>								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Gulaș din fileu de pui	50/50	100,3	97,9	16,22	8,63	15,28	129,83
	fileu de pui dezosată,refrigerat		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de griu integrala		4,1	4,1	0,4	0,03	3,1	18
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	Cuscus fiert cu unt	100	38,5	37,5	6,62	3,22	55,63	152,93
	cuscus		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt 82,5%		3,5	3,5	0,32	2,89	0,03	26,18
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
5	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	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
6	Pâine din făină integrală		35	35	2,83	0,32	12,68	96,1
<b>Total Dejunul-I /pretul 20,20 lei/</b>					<b>26,63</b>	<b>13,83</b>	<b>108,08</b>	<b>475,55</b>
<b>Prânzul</b>								
1	Salată de morcov, mere si stafide	95	114	95	0,99	4,06	9,62	86,9
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	12,2
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,96		35,96
2	Ciorba de fasole cu crutoane	250/15	114,5	117,64	7,37	4,5	35,13	195,59
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	crutoane/piine faina integ/		23,1	15	1,12	0,17	11,8	49,2
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	68,5	61,5	12,12	9,56	4,38	137,51
	pulpe de pui dezosată,refrigerate		50	43	10,92	4,62	0	68
	piine din faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	ouă de găina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	5,1
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din crupe de griu	150	55,1	54,65	5,3	4,74	32,67	196,7
	Crupe de griu		49,9	49,45	4,95	0,64	32,64	159,3
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integral	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
<b>Total Prânzul I</b>					<b>26,16</b>	<b>26,3</b>	<b>96,95</b>	<b>829,85</b>
<b>Total- Dejunul -Prânzul / pretul - 34,50 lei-</b>					<b>52,79</b>	<b>40,13</b>	<b>205,03</b>	<b>1305,4</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mandarine, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>135</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>38</b>
2	<b>Tartină cu brinză tare pe biscuit</b>	<b>35</b>	<b>35,5</b>	<b>35</b>	<b>4,8</b>	<b>5,5</b>	<b>16,8</b>	<b>151,5</b>
	brânză cu cheag tare 45%		10,5	10	2,7	2,7	0	45
	biscuiti		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	<b>Terci de mei cu dovleac,caise uscate,unt</b>	<b>150</b>	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>9,4</b>	<b>7,33</b>	<b>36,3</b>	<b>212,2</b>
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	134,9
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	caise uscate		5	5	0,08	0,03	3,15	17,9
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	<b>Suc de fructe/zahar &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Total Dejunul -/prețul -20,20 lei/</b>					<b>15,3</b>	<b>13,03</b>	<b>80,1</b>	<b>470,7</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Dovlicei/broccoli,conopidă/ sotat cu unt</b>	<b>100</b>	<b>218</b>	<b>117,2</b>	<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>79,4</b>
	dovlicei proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Borș de varza cu cartofi si smintina</b>	<b>250</b>	<b>245,7</b>	<b>198,57</b>	<b>4,14</b>	<b>5,8</b>	<b>18,48</b>	<b>167,92</b>
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,45
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Pește copt cu legume în rolă</b>	<b>50</b>	<b>141</b>	<b>100,8</b>	<b>11,06</b>	<b>8,71</b>	<b>8,15</b>	<b>160,53</b>
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	50	9,69	2,68	0	68
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,9
	tomate în suc propriu		5,5	5,5	0,27		0,75	4,25
	faină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,02
	sare iodata		0,5	0,5				
4	<b>Mămăligă</b>	<b>100</b>	<b>37,5</b>	<b>37,3</b>	<b>2,47</b>	<b>4,63</b>	<b>22,37</b>	<b>161,42</b>
	crupe de malai		33	32,8	2,45	1,35	22,33	131,5
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodata		0,5	0,5				
5	<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(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Fructe proaspete (mere, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>113</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>17,32</b>	<b>20,25</b>	<b>57,25</b>	<b>828,42</b>
<b>Total- Dejunul -Prânzul - 34,50 lei</b>					<b>32,62</b>	<b>33,28</b>	<b>137,35</b>	<b>1299,12</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fructe proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>0,88</b>	<b>0,1</b>	<b>10,8</b>	<b>46</b>
2	<b>Omleta din ou de gaina cat.extra</b>	<b>55</b>	<b>77,5</b>	<b>69,7</b>	<b>7,22</b>	<b>7,78</b>	<b>0,59</b>	<b>104,55</b>
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		2,5	2,5	0	2,26	0	22,62
	sare iodata		1	1	0	0	0	0
3	<b>Terci de hrisca cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>117,5</b>	<b>117</b>	<b>6,5</b>	<b>2,95</b>	<b>32,35</b>	<b>222,4</b>
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</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
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Pâine din făină integrală</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
	<b>Total Dejunul /pretul - 20,20/</b>				<b>17,07</b>	<b>12,84</b>	<b>63,36</b>	<b>471,32</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata de legume cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>80</b>	<b>103,2</b>	<b>82,2</b>	<b>1,9</b>	<b>6,55</b>	<b>7,8</b>	<b>87,39</b>
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	radacina de telină		15	10	0,08	0,02	0,32	1,68
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	1	32,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
2	<b>Supă de cartofi cu zdrente si smântina</b>	<b>250</b>	<b>138</b>	<b>111,8</b>	<b>3,1</b>	<b>6,73</b>	<b>26,28</b>	<b>191,23</b>
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	zdrente		20	20	0,8	0,1	11,8	78,2
	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		5	5		4,95	0	44,95
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%/tratat termic/		5	5	0,14	1	0,16	10
3	<b>Carne de curcan/pui în sos de legume</b>	<b>50/50</b>	<b>129,5</b>	<b>102,7</b>	<b>12,42</b>	<b>9,69</b>	<b>5,87</b>	<b>156,85</b>
	fileu de pui dezosat,refrigirat		74	54,4	10,92	4,62	3,15	62,48
	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
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	<b>Fasole fierte</b>	<b>120</b>	<b>59,2</b>	<b>58,93</b>	<b>12,06</b>	<b>3,83</b>	<b>29,59</b>	<b>195,72</b>
	fasole		55	54,73	12,04	0,55	29,55	165,8
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>35,09</b>	<b>30,24</b>	<b>108,35</b>	<b>824,81</b>
	<b>Total- Dejunul -Prânzul /pretul -34,50/</b>				<b>52,16</b>	<b>43,08</b>	<b>171,71</b>	<b>1296,13</b>
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
	Corelatia P-L-G 1*1*4							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Văzarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fruite proaspete(mere,pere)</b>	<b>120</b>	<b>136,8</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>13,6</b>	<b>56,9</b>
2	<b>Grileta cu unt si brinza cheag tare</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>6,66</b>	<b>11,86</b>	<b>14,49</b>	<b>199,9</b>
	pâine din făină integrală		30	30	3,4	0,36	14,4	80,1
	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
3	<b>Supă de lapte cu tăiței /paste</b>	<b>250</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>5,89</b>	<b>8,58</b>	<b>25,38</b>	<b>199</b>
	tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	66,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul-I /prețul -20,20 lei/</b>					<b>13,1</b>	<b>22,1</b>	<b>58,96</b>	<b>474,94</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata vitaminica cu mazare verde</b>	<b>60</b>	<b>94,55</b>	<b>69,72</b>	<b>2,2</b>	<b>5,04</b>	<b>12,36</b>	<b>123,47</b>
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	20	0,08	0	2,38	20,05
	ceapa		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		5	5	0	4,95	0	44,95
	seminte de dovleac		5	5	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	<b>Borș rosu /sfecolinic/cu smintana</b>	<b>250</b>	<b>162,86</b>	<b>139,48</b>	<b>2,74</b>	<b>6,14</b>	<b>13,51</b>	<b>132,01</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,65	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	0,03	0,01	0,15	22,5
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	<b>Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate</b>	<b>50/30</b>	<b>98,5</b>	<b>87,9</b>	<b>12,08</b>	<b>12,52</b>	<b>14,73</b>	<b>228</b>
	fileu de pui/curcan/dezosat,refrigirat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	<b>Piure de cartofi</b>	<b>120</b>	<b>165,2</b>	<b>125,2</b>	<b>2,69</b>	<b>4,67</b>	<b>20,24</b>	<b>151,05</b>
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte 2,5 % grasime pasterizat		20	20	0,64	0,42	1,06	14
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
<b>Total prinzul</b>					<b>25,32</b>	<b>31,81</b>	<b>99,65</b>	<b>828,15</b>
<b>Total- Dejunul -Prânzul/ pretul -34,50 lei/</b>					<b>38,42</b>	<b>53,91</b>	<b>158,61</b>	<b>1303,09</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								



N d/o	Denumirea bucatelor	Cantitate l bucatelo	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fructe proaspete (banane, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>
2	<b>Budincă din brinză de vaci</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>17,49</b>	<b>13,06</b>	<b>16,11</b>	<b>296,84</b>
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	22,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smintină, 15 % grasime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou 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
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</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		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Dejunul - I / prețul -20,20 lei/</b>					<b>21,68</b>	<b>18,58</b>	<b>47,24</b>	<b>474,07</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata de legume cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>75</b>	<b>89,2</b>	<b>75</b>	<b>1,83</b>	<b>6,36</b>	<b>3,94</b>	<b>77,28</b>
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de florea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>136,2</b>	<b>109,5</b>	<b>3,17</b>	<b>4,31</b>	<b>20,71</b>	<b>144,68</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		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		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Carne de bovina /porcină/ înăbușită</b>	<b>25/50</b>	<b>83,2</b>	<b>69,7</b>	<b>11,15</b>	<b>10,3</b>	<b>10,94</b>	<b>182,36</b>
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	<b>Terci de porumb</b>	<b>120</b>	<b>45,1</b>	<b>44,9</b>	<b>2,93</b>	<b>5,74</b>	<b>26,83</b>	<b>191,7</b>
	crupe de malai		39,6	39,4	2,9	1,62	26,8	154,3
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodata		0,5	0,5				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>6,75</b>	<b>2,25</b>	<b>36</b>	<b>193,5</b>
<b>Total prinzul</b>					<b>26,04</b>	<b>30,6</b>	<b>108,43</b>	<b>828,34</b>
<b>Total- Dejunul -Prânzul / prețul -34,50 lei/</b>					<b>47,72</b>	<b>49,18</b>	<b>155,67</b>	<b>1302,41</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A NOUĂ – JOI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
2	<b>Tartina cu brinza cheag tare</b>	<b>10/30</b>	<b>192,8</b>	<b>191,5</b>	<b>11,43</b>	<b>8,46</b>	<b>14,4</b>	<b>125,1</b>
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
3	<b>Terci din ovas cu fructe pe lapte natural</b>	<b>200</b>	<b>151,8</b>	<b>151,5</b>	<b>5,83</b>	<b>4,8</b>	<b>35,07</b>	<b>232,6</b>
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	115,1
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Rășcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,9
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>105,2</b>	<b>105,2</b>	<b>3,01</b>	<b>3,64</b>	<b>9,95</b>	<b>71,4</b>
	lapte		100	100	3	2	5	54
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Dejunul-I /prețul -20,20 lei/</b>					<b>20,79</b>	<b>16,9</b>	<b>74,42</b>	<b>475,1</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Legume proaspete/rosii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>	<b>250</b>	<b>125,2</b>	<b>92</b>	<b>6,6</b>	<b>3,51</b>	<b>28,73</b>	<b>143,45</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		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb</b>	<b>50/50</b>	<b>130,2</b>	<b>96,9</b>	<b>12,07</b>	<b>12,51</b>	<b>14,55</b>	<b>238,64</b>
	pulpă de pui/curcan/		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	25
	faina de griu		5	5	0,7	0,15	5,2	58,3
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	<b>Paste fainoase fierte</b>	<b>150</b>	<b>56,2</b>	<b>56,2</b>	<b>6,22</b>	<b>4,58</b>	<b>32,44</b>	<b>221,92</b>
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Compot de fructe usc.</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
<b>Total Prânzul I</b>					<b>24,35</b>	<b>22,4</b>	<b>121,67</b>	<b>828,6</b>
<b>Total- Dejunul I-Prânz /cl.1-4/ - 34,50 lei</b>					<b>45,14</b>	<b>39,3</b>	<b>196,09</b>	<b>1303,7</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoare a calorica, kcal
<b>ZIUA A ZECEA- VINERI</b>								
<b>Dejun-I (clasele 1-4)</b>								
1	<b>Fructe proaspete (kiwi, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>113</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,06</b>	<b>11,8</b>	<b>43</b>
1	<b>Legume proaspete/rosii,ardei/</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>83,2</b>	<b>66,2</b>	<b>11,67</b>	<b>10,2</b>	<b>4,35</b>	<b>132,9</b>
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		68	51	10,92	4,62	0	59,5
	piine de faina integrala bigata în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
3	<b>Terci de arnautca cu unt</b>	<b>100</b>	<b>27</b>	<b>26,8</b>	<b>6,32</b>	<b>2,83</b>	<b>43,23</b>	<b>136,7</b>
	crupe de arnautca/griu/		22	21,8	6,3	0,33	43,2	114,3
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
4	<b>Suc de fructe natural /zahar &lt;5 gr /100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>	<b>69</b>
5	<b>Pâine din făină integrală</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
	<b>total dejunul -I /prețul -20,20 lei/</b>				<b>22,11</b>	<b>13,45</b>	<b>92,28</b>	<b>470,25</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Conopida /brokoli/sotat cu unt</b>	<b>75</b>	<b>168</b>	<b>147</b>	<b>0,73</b>	<b>4,1</b>	<b>0,26</b>	<b>72,4</b>
	conopida proaspata		157	152	0,7		0,21	35
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Supă de legume și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>186,5</b>	<b>135,3</b>	<b>3,56</b>	<b>7,19</b>	<b>40,58</b>	<b>161,33</b>
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	14,35
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	<b>Peste merluciu copt in rola</b>	<b>50</b>	<b>126</b>	<b>114,4</b>	<b>11,43</b>	<b>8,78</b>	<b>11,51</b>	<b>199,27</b>
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	75	9,69	2,68	0	83,22
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	55,3
	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 iodata		2	2	0	0	0	0
4	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>40,2</b>	<b>40</b>	<b>2,74</b>	<b>4,79</b>	<b>20,61</b>	<b>199,6</b>
	crupe de orez		35	34,8	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>41,34</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	23,2
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
	<b>Total prinzul</b>				<b>24,07</b>	<b>28,3</b>	<b>111,77</b>	<b>828,74</b>
	<b>Total- Dejunul -Prânzul :/prețul - 34,50 lei-</b>				<b>46,18</b>	<b>41,75</b>	<b>204,05</b>	<b>1299</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								