

COORDONAT
Agencia Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ Victoria Stavenschi
” ” _____ 2026

APROBAT
ÎMAP ”Liceist”
Administratorul
_____ Ana Pascal
” ” _____ 2026

MENIU - MODEL

alimentația copiilor din cadrul Taberei de odihnă ”Alunelul”
pentru perioada estivală iunie-august 2026
(pentru 10 zile)

Chișinău 2026

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA I							
DEJUN							
Tartina cu unt	20/30			2,55	16,76	14,58	229,7
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt "de Râșcani", 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fierde găină cat."Extra"	50	1	50	5,66	0,4	0,44	62,21
Paste făinoase fierte cu unt si brânză cu cheag tare	150/15			9,97	8,69	26,66	233,81
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	151,8
unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,02	2,87	0,03	26,13
brânză cu cheag tare (45% grăsime)		16	15	5	5,18	0	55,88
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	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
Fructe proaspete/mere,pere ,etc./	150	171	150	0,6	0	16,5	72
Total Dejunul				18,85	27,51	63,67	616,86
PRÂNZ							
Legume proaspete/tomate,castraveti/	50/50			0,7	0	3,6	15
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeti		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Supă de cartofi cu orez ,carne de pui si smântână	250/50/10			6,65	9,05	25,87	272,05
orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
piept de pui refrigerată,dezosată		81	75	3,2	1,62	0,81	92,34
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		5	5	0	4,95	0	44,95
verdeață (mărar,pătrunjel)		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
smântână 15% (tratată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
sare iodată		0,2	0,2				
Carne de pui inabusit în sos de legume	100/50			13,38	11,08	8,36	205
sold de pui dezosat , fără piele,refrigirat		148	127	11,8	5,98	5,4	129,11
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	15,8
tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
sare iodată		0,2	0,2				
Terci din hriscă puhav	150			8,22	3,87	38,24	165,6
crupe de hriscă		71,4	71,4	8,2	1,41	38,2	142,2
unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4

sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
fructe proaspete (gutuie, mere, etc.)		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
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total- Prânzul				37,71	27,74	134,08	958,97
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete (cireșe, vișine)	100	118	100	1	0,3	14,6	62,4
Pateu cu fructe (fara grasimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	60	60	60	3,1	1,2	17	172,2
Ceai de măceș	200	25	25	0,55	1,76	17,55	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total gustarea la chindii				4,65	3,26	49,15	283,8
CINA I							
Legume proaspete/ardei dulce/	50			0,38	0	2,1	15
ardei dulci proaspeți porționați		66,6	50	0,38	0	2,1	15
Pîrjoală de casă împănată în pesmeți coaptă	75			14,86	17,57	6,01	169,9
piept de pui dezosat, refrigerat		43,9	33	7,2	6,8	1	42,48
pulpă de porc dezosată, degresată, refrigerată		35	33	6,2	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
Piure de cartofi	150			3,47	4,76	28,2	196,4
cartofi		154	100	2,08	0,16	26,9	146
lapte 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
unt "de Rășcani", 82,5%		5	5	0,64	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	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
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
total cina I				22,83	24,59	65,8	533,94
CINA II							
Biscuiți pu copii (fara grasimi hidrogenizate, adaos, E-uri /	75	75	75	5,1	7,1	55,5	312,8
Suc de legume	200	200	200	1	0	22	94
Apa plată	500 ml			0	0	0	0

total cina II				6,1	7,1	77,5	406,8
TOTAL ZI				90,14	90,2	390,2	2800,37
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul per zi : 188 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
ZIUA II							
DEJUN							
Chiflă cu susan și cu brânză cu gheag tare	50/20			10	10,73	31	219,5
chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	5	5,55	31	145
brânză cu cheag tare (45% grăsimi)		21	20	5	5,18	0	74,5
Terci de gris cu lapte natural, stafide și unt	200/5			7,2	8,02	40,78	246,72
crupe de gris		37	37	4,1	0,26	26,7	125,92
lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
stafide		4	4	0,06	0	4,1	14
unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Cacao cu lapte	200			3,28	4,72	9,95	81,52
lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Fruite proaspete sezoniere/vișine,mure,etc./	150	171	150	0,6	0	13,9	69
Total Dejunul I				21,08	23,47	95,63	616,74
PRÂNZ							
Salată de conopidă cu legume	100			2,74	8,52	14,78	104,06
conopidă proaspătă		80	60	1,28	0,06	12	16
roșii proaspete		20	16	0,11	0	0,8	3,42
ardei dulci		20	14	0,15	0	0,9	4,5
cepă/praz		5	4,2	0,09	0,01	0,23	0,96
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,5	32,5
suc de lamâie		2	1,2	0,01	0	0,13	0,42
verdeață(mărar,pătrunjel)		2,5	2	0,1	0	0,22	1,31
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi ,carne si smântână	250/50/10			14,93	11,75	48,11	202,62
smântână 15%/termic tratat/		10	10	0,28	2	0,36	20
fileu de pui/curcan/ refrigerată dezosată		74	74	12,3	6,6	4,5	88,06
cartofi		62,5	45	0,9	0,05	36	38
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
verdeață(mărar,pătrunjel)		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		3	3	0	2,97	0	26,97
tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
Gulaș de carne bovină (porcină)	75/50			17,11	12,26	5,49	224,45

Carne de bovină dezosată,degrasată,refrigerată		120	112,5	16,3	6,27	0	147,2
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	0	5,94	0	53,94
faina de griu integrala		4	4	0,5	0,05	3,65	15,2
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Cartofi noi fierți cu unt și mărar	150			4,57	5,53	0,32	146
Cartofi noi fierți cu unt și mărar		187,5	150	4,51	1,4	0,12	108
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
mărar		2,7	2,16	0,03	0,01	0,17	0,6
sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
fructe proaspete (gutuie,mere,etc.)		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
Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,6	19,2	106,8
Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500			0	0	0	0
Total Prânzul				47,11	40,16	111,99	951,75
GUSTAREA LA CHINDII							
Chiflă impletită cu nuci /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	80	80	80	3,2	1,8	45,5	217,5
Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahar/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Apa plată	500			0	0	0	0
Total gustarea la chindii				5,7	5,55	50,5	280
CINA I							
Ardei dulci copt 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 nerafinat		5	5		4,95		44,95
Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	75			15,24	9,59	6,52	111,76
sold de pui dezosat,refrigerat		81,9	69	13,38	6,42	0	60,69
piine de faina integrala		13,5	13,5	1,1	0,16	6,48	20,83
ouă de gaină "extra"		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
sare iodata		0,5	0,5	0	0	0	0
unt, 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,44
Terci de porumb cu unt	150			4,96	6,09	33,03	197,48
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				
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,6	19,2	106,8
Total - cina I				24,89	21,23	75,39	534,41

CINA II

Fructe proaspete /caise,persici,etc./	185	216	185	1,87	0,75	20,48	89,2
Plăcintă cu brânză de vaci /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/achizit.	125	125	125	13,5	14,4	28,63	328,6
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				15,37	15,15	49,11	417,8
TOTAL ZI				114,15	105,56	382,62	2800,7

Corelatia P-L-G 1*1*4

Costul per zi : 188 lei md

Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA III							
DEJUN							
Tartina cu unt si magiun de fructe	10/10/30			2,96	8,76	14,49	176,9
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
magiun/de fructe/		10	10	0,5	0,2	5,8	22
Budincă din brinză cu stafide si smântână	1/100/15			15,96	16,18	20,42	345,83
brinză de vaci ,9 %		96	96	12,5	8,64	0,96	192,96
crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
zahăr		1	1	0	0	0,98	3,2
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
stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	24,75
lapte,2,5 %		30	30	0,9	0,6	1,5	16,2
pesmeti		5	5	0,3	0,03	2,45	15,74
smântână 15%/trtată termic/		15	15	0,4	3	0,36	30
Lapte fiert	200			5,8	5	8	104
lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	104
Total Dejunul				24,72	29,94	42,91	626,73
PRÂNZ							
Salată de legume proaspete	65			0,49	4,95	2,73	57,32
tomate proaspete		23,6	20	0,13	0	0,94	4,04
ardei dulci		26,6	20	0,2	0	1,2	5,99
castraveți		21	20	0,16	0	0,59	2,34
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
Supă cu tăitei de casă,fileu de pui și smântână:	250/50/10			17,4	13,46	34,42	286,46
smântână 15%/trtată termic/		10	10	0,28	2	0,36	20
fileu de pui (curcan)refrigerat,dezosat		81	74	13,5	6,2	4,2	96,39
cartofi		94	75	1,8	0,09	17,13	72,14
morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
radacină de țelină		3,8	2,7	0,02	0,01	0,08	0,43
ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
marar		1,35	1,08	0,01	0	0,08	0,3
verdeață/patrunjel/		1,35	1,08	0,05	0	0,11	0,44
sare iodată		0,2	0,2				
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
tăitei de casă		15	15	1,5	0,2	11,1	45
Pilaf de orez cu carne de pui	100/150			19,55	19,25	38,91	428,95

carne /sold/ de pui fără piele,dezosata,refrigerată		169,1	148	16,8	9,2	6,3	176
crupe de orez		57	57	2,1	1,13	28,9	152,3
ceapă/praz		24	20	0,33		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		0,4	1,99
ulei de floarea soarelui		9	9	0	8,9		82,1
sare iodată		0,8	0,8	0,02	0,01	0,08	0,43
Bautură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total Prânzul				42,49	45,2	105,13	950,93
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete /banane,portocale,etc./	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89
Tartă cu fructe /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	65	65	65	4,56	4,12	45	172,5
Băutură de lămâie	200	14,5	14,5	0,07	0,84	3,02	10,44
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	8,7
Total gustareala chindii				5,64	5,26	70,2	271,94
CINA I							
Fructe proaspete/ mere /	100	114	100	0,6	0	11,9	49
Dovlicei /conopida/copti cu cascaval	60			2,33	5	0,36	78,5
conopida/dovlicei/ proaspata		107	76	0,7		0,21	21
unt ,82,5%		2	2	0,03	4,1	0,05	37,4
brinza cu cheag tare 45%		10	10	1,6	0,9	0,1	20,1
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Biftec de carne de porcină la aburi	75			10,4	13,36	6,09	126,51
pulpă de porcina dezosat,degresat,refrigerat		70,96	64,5	9,36	9,7	2,7	80,1
lapte 2,5 %		15	15	0,45	0,3	0	7,8
piine		7	7	0,57	0,08	3,35	8,69
unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare iodată		0,2	0,2				
Terci de mei dens cu unt	100			4,53	3,84	23,89	106,14
crupe de mei		23	22,3	4,51	1,38	23,85	82,74
unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
sare iodată		0,2	0,2				
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	28	133,5
Apa plată	500			0	0	0	0
Total - Cina				22,3	22,8	80,53	535,34
CINA II							
Suculent/fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	75	75	75	7	7,9	37	228,6
Chefir 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Halva de floarea soarelui	20	20	20	2,6	7,6	13,5	94,5
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				15,6	15,6	56,5	415,1
TOTAL ZI				110,75	118,8	355,27	2800,04
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul per zi : 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IV							
DEJUN							
Grilletă cu unt si brânză cu cheag tare	10/20/30			7,7	14	14,49	233,1
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
brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,24	5,44	0	78,2
Supă de lapte cu tăiței de casă	300			8,23	9,41	30,8	245,2
tăiței de casa/paste făinoase din griu 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	
Bautură de măcieș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Fruite proaspete /banane/	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89
Total Dejunul				17,49	29,75	72,54	616,5
PRÂNZ							
Salată de spanac, rosii și ardei dulci	50/50			1,6	2,7	3,44	46,94
spanac		55	45	1,2	0	0,89	8,09
tomate proaspete		30	28	0,17	0	1,2	5,13
ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,7	0	26,97
sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
Ciorba de fasole cu carne de porcină si verdeață	250/50			13,55	11,52	23,33	248,53
cartofi		75	54	0,96	0,05	9,17	43,2
ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
verdeață (mărar , pîtrunjel)		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	58,4
tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
pulpă de porcină dezosat,degresat,refrigerat		81	79	7,3	6,2	0	91,34
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Carne de curcan /pui /înabusit în sos	100/50			20,46	10,61	15,98	250,11
piept de curcan /pui /refrigerat,dezosat		149	148	18,6	4,86	5,4	144,3
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,6	0	35,87
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	34,8
tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
smântână 15%		5	5	0,28	2	0,32	20
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci de arnautcă	150			3,92	2,96	33,18	158,94
crupe de arnautcă		49,8	49,5	3,9	0,5	33,15	136,5

unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,6	19,2	106,8
Pâine fortificată cu Fe si acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Apa plată	500	500		0	0	0	0
Total Prânzul				46,76	29,59	124,62	956,21
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete /caise,etc./	150	172	150	1,05	0	16,5	72
Chiflă cu scorțișoară /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	75	75	75	11	9	31,2	208,2
Apa plată	500	500		0	0	0	0
Total gustareala chindii				12,05	9	47,7	280,2
CINA I							
Salată din morcov cu mere si stafide	100			2,16	2,11	10,15	72,26
morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
mere		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
stafide		5	5	0,9	0,03	3,3	12,5
lamiie		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
Chiftelute de carne de bovina cu sos alb	75/30			11,36	16,4	10,05	207,61
carne de bovină refrigerată,degrasată,dezosată		74,4	56	10,2	8,6	0	88,03
piine/pesmeti		9	9	0,21	0,3	4,8	24,03
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
sare iodată		0,5	0,5				
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%		7,5	7,5	0,21	1,5	0,24	15
faina de griu		5	5	0,5	0,05	3,65	19,8
Cartofi copti în rola	150			4,51	6,35	0,12	152,95
cartofi		187,5	150	4,51	1,4	0,12	108
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2				
Ceai de plante cu cătină	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
cătină		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
Total cina				20,5	26,88	40,21	532,06
CINA II							
Bomboane	15	15	15	0,5	0,75	20,48	87,1
Saralii cu brânză de vaci /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/achizit.	125	125	125	13,5	14,4	28,63	328,3

Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				14	15,15	49,11	415,4
Total- zi				110,8	110,37	334,18	2800,37
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA V							
DEJUN							
Tartina cu unt	10/30			2,46	8,56	14,49	154,9
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
Covrigei(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	45	45	45	5,1	1,5	32,5	136
Terci din fulgi de ovăs cu fructe si caise uscate	220			3,5	0,55	33,81	227,4
fulgi de ovăs		40	30	3	0,39	21,8	118
banane proaspete		71,43	50	0,5	0,12	8,8	46,5
caise uscate		5	5	6	0,04	3,21	12,75
stafide		5	5	6	0,04	3,21	12,75
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Cacao cu lapte	200			4,78	4,9	10,34	97,92
lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
zahar		2,5	2,5	0,01	0,82	2,84	7,8
Total Dejunul				15,84	15,51	91,14	616,22
PRÂNZ							
Ardei dulci copt la cuptor	50			0,05	3,96	3,02	51,04
ardei dulci		67	50,25	0,05	0	3,02	15,08
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,96		35,96
Borș de varza cu cartofi,carne si smintina	250/50/10			16,63	8,57	18,64	246,4
sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
pulpă de bovină refregirată,dezosată		89	81	12,5	3,3	0	92,26
cartofi		62,5	50	1,2	0,06	12,82	48,1
varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
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		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Pește de mare copt cu legume și mămăligă:	85/150			20,5	19,75	29,27	355,72
fileu peste de mare „merluciu,,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		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodată		0,5	0,5				
crupe de porumb		37,2	37,01	3,7	8,48	14,8	120,52

unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
prune, mere proaspete		59	50	0,9	0	0,9	20,5
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1000	1000	0	0	0	0	0
Total Prânzul				46,64	36,02	80,78	953,56
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete /pere ,etc/	150	172	150	1,5	0,6	16,5	48
Biscuiți „Pentru copii,, (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	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
Total gustareala chindii				5,67	7,01	58,99	280,14
CINA I							
Castraveti proaspeti /porționați/	50	52,5	50	0,4	0	1,5	6
Carne de pui /gambel/ de pui	100			11,42	7,7	1,27	155,99
sold de pui refrigerat		162,8	148	10,92	4,62	0	128,3
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,75
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
Paste fierte cu unt si cașcaval	150/5			4,98	4,84	26,68	215,6
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	178,2
unt ”de Rășcani”, 82,5% grasime		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina				20,92	14,8	58,94	530,23
CINA II							
Învârtită cu vișine(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	125	125	125	6,2	15,13	39,3	278,3
Fructe proaspete /caise,etc/	100	117	100	1,5	0,6	11,07	48,3
Suc de legume/fără conservanti/	200	200	1,01	0,4	0	23,4	94
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				8,1	15,73	73,77	420,6
Total zi				97,17	89,07	363,62	2800,75
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VI							
DEJUN							
Mozzarella	20			2,1	5,4	0	89,6
Mozzaella ,sare <2 gr.		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
Omletă naturală cu legume	200			11,08	14,02	3,41	208,95
ouă de găină cxcategoria ” extra”		2	80,8	9,05	6,96	0,8	114,43
lapte pasteurizat ,2,5 %		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,21	0,9
ardei dulci		6,65	5	0,05	0	0,3	1,5
verdeata		1,35	1,08	0,05	0	0,1	0,44
seminte de in		7	7	1	2,5	0,5	40,12
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	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
Fructe proaspete /banane/	185	266	185	1,87	0,56	41	165
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total -Dejunul				19,17	22,24	73,9	616,19
PRÂNZ							
Salata de rosii,ceapă și ulei	100			0,66	4,95	3,7	61,06
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
Ciorbă de legume si perisoare de carne	250/50			11,24	7,22	15,93	194,2
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
mazăre verde		11,5	7,5	0,58	0,02	1,5	4,6
<i>perisoare de carne</i>	<i>50</i>						
pulpă de bovină dezosată,refrigerat		66	64	7,09	2,46	0	69
oua de găina		12,5	10,88	1,41	1,09	0,11	15,55
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ardei umpluți cu orez si carne si smântână	200/30			10,81	22,54	23,5	397,25
ardei dulci		171	128	1,17	0	7,03	12,2
pulpă de porc degresată dezosată		81	79	6,6	8,2	0	148,5
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95

orez		24	23	1,45	0,4	12,47	88,1
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov		22,72	18,18	0,24	0,02	1,27	7,45
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
roşii		5,3	5	0,27		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		0,6	0,6	0	0	0	0
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				31,65	36,81	101,42	956,7
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete /cireșe,etc./	110	129	110	0,98	0,35	13,5	59,2
Chiflă cu mac/fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	80	80	80	8,25	2,25	59,3	135,8
Suc de legume	200	200	200	1	0	22	94
Total gustareala chindii				10,23	2,6	94,8	289
CINA I							
Legume proaspete/ardei/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
Biftec tocat de carne de pui la aburi	75			18,41	7,98	11,06	147,47
fileu de pui/curcan/		64,5	58,6	16,8	4,2	3,87	76,5
lapte 2,5 %		13,5	13,5	0,41	0,27	0,68	7,02
ouă de gaina cat."extra"		6	4	0,1	0,35	0,03	4,98
piine de faina integrala		13,5	13,5	1,1	0,19	6,48	32
sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
Legume inabusite	150			4,76	10,18	60,06	189,93
cartofi		150	108	2,16	0,09	13,68	86,4
conopida		125	100	2	0,1	32,7	25
ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,5
tomate in suc propriu/ paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	19,8
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,5	0,5				
Bautură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total -cina I				28,27	24,8	103,19	535,1

CINA II

Cornișor moldovenesc (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	8,55	9,8	22,3	254,3
Miez de nuci	20	20	20	4	14	1,5	130
Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				12,62	25,46	29,29	403,44
Total zi				101,94	111,91	402,6	2800,43
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucid e, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VII							
DEJUN							
Grilletă cu unt si brânză cu cheag tare	10/20/30			7,7	14	14,49	233,1
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
brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,24	5,44	0	78,2
Cous-cous cu lapte	200	151,5	149,5	8,14	7,88	36,06	269,1
Cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	165
lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,85	8,7
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
Bautura de cătină	200			0,16	0,85	4,67	17,94
cătină		26,4	25	0,09	0,01	1,28	7,5
zahar		2,5	2,5	0,01	0,82	2,85	8,7
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete/ de sezon/	150	214	150	1,5	0,5	33	88
Total Dejunul				17,5	23,23	88,22	608,14
PRÎNZ							
Legume proaspete/tomate,castraveti/	50/50			0,7	0	3,6	15
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeti		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Borș rosu /sfecolinic/cu carne de pui si smintana	250/50/10			15,19	12,75	14,84	215,78
smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
cartofi		70	50,4	1,01	0,05	6,58	40,32
morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
sfecică		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
țelina		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		0,2	0,2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
fileu de pui/curcan/ refrigerată dezosată		74	74	12,3	6,6	4,5	88,06
tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
Perisoare de carne de bovina cu sos alb de legume	100/30			17,68	15,02	16,22	280,48
carne de bovină refrigerată,degrastă,dezosată		82,5	75	15,6	6,6	4,5	92,26
piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
sare iodată		0,5	0,5				
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		4	4	0	3,96	0	35,96
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
Pireu de cartofi	150			3,3	4,75	25,44	151,83

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		0,2	0,2				
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine foertificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1000			0	0	0	0
Total prinzul				45,81	34,62	118,4	967,28
GUSTAREA LA CHINDII							
Biscuiti (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	35	187
Chefir 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Total chindii				10,1	4,85	41	279
CINA I							
Salata vitaminica cu mazare verde	75			2,62	7,51	7,52	106,91
varza proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
mazare verde (fără conservare ,sare 1,1 gr/100 gr) prelucrat tehnic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
ceapa		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		4	4	0	3,96	0	35,96
seminte de dovleac		5	5	1	3,5	0,5	32,5
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Carne de pui inabusită	50/40			11,13	7,05	6,17	134,19
pulpa de pui dezosată,refrigerată		74	68	9,36	3,96	2,7	53,55
ulei		3	3	0	2,97	0	26,97
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
făina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
Terci de arpacas de orz viscoasa	200			4,54	4,64	32,4	174,5
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 iodată		0,2	0,2				
Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total- cina I				22,41	21,46	75,58	530,84
CINA II							
Fructe proaspete/pepene galben proaspăt/	170	188	170	1,05	0	12	101,5
Invîrtită cu dovleac (fara grasimi hidrogen,adaos,E-uri)	100	100	100	3,5	7,8	22,3	264,3
Batură de măceș	200	25	25	0,55	1,76	15,2	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500			0	0	0	0

total cina II				5,1	9,56	49,5	415
Total zi				100,92	93,72	372,7	2800,26
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VIII							
DEJUN							
Tartina cu unt	10/30			2,46	8,56	14,5	154,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Papanasi de brinza de vaci la cuptor cu smântână	150/20			22,43	16,44	8,8	392,19
brinză de vaci ,9 %		138	138	20,1	8,64	0,96	286
faina integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	20,3
zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,85	8,7
unt ,82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
ouă de găină de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	18,44
ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
smântână 15%/trtată termic/		20	20	0,56	4	0,52	40
Ceai de plante cu lapte	200			3,01	3,64	9,95	69,4
Amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
Total Dejunul				27,9	28,64	33,25	616,49
PRÂNZ							
Ardei dulci copt la cuptor	100			1,06	2,97	6,35	58,7
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	250/50			15,87	9,71	24,41	197,78
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
castraveti murati		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	32,08
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
carne de pui refrigerat		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		2	2				
Carne de bovina înabusită cu sos rosu	75/50			12,84	11,1	2,27	189,46
Carne de bovină dezosată,refrigerată		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		0,96	4,23
roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
faina de griu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci de porumb viscos	150			5,73	8,28	31,33	221,8
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
unt 82,5 %		5	5	0,03	6	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				

Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
mere proaspete		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
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1 l			0	0	0	0
Total prinzul				44,26	35,8	122,4	969,06
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete (mere, pere)	100	118	100	0,8	0,4	11,3	46,9
Chiflă cu cașcaval(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	60	60	60	6	2,18	39	154,2
Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total gustareala chindii				9,3	6,33	55,3	263,6
CINA I							
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
Pîrjoală de casă impanata în pesmeți coaptă	75			12,86	10,88	6,01	142,93
piept de pui dezosată,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 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 iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
Terci din hriscă puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
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				
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	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
Pâine făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina				25,21	18,26	77,25	581,9
CINA II							
Fructe proaspete (banane)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
Plăcintă cu mere achiziționată(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	2,3	2,1	43,2	279,6
Apa plată	0,5 l			0	0	0	0
Total -cina II				3,31	2,4	65,38	369,31
Total zi				109,98	91,43	353,6	2800,36
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Grama l bucate lo	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Protei ne, g	Lipid e, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IX							
DEJUN							
Roșii proaspete	50	52,6	50	0,3	0	2,1	9
Conopidă coaptă cu unt	100			3,45	4,27	55,15	117,6
conopida		214	111	3,42	0,17	55,1	42,8
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,03	4,1	0,05	74,8
Paste făinoase coapte cu unt si mozzarella	150/20			7,11	14,2	26,73	326,2
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	161,8
unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
mozzaella ,sare <2 gr.		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai de plante cu lămâie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	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
Mere coapte cu halva	65/25			2,99	7,9	25	153,6
Total Dejunul				13,62	28,1	112,37	616,54
PRÂNZ							
Salată de legume ,spanac și avocado	75			0	7,25	4,89	86,54
avocado		75	41,25	0,83	2,3	3,52	34,2
rosii proaspete		15	12,75	0,09	0	0,6	2,57
castraveti proaspeți		15	12	1,1	0	0,42	1,67
spanac		15	11,4	0,44	0	0,35	3,15
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Supă de cartofi cu mazare și crutoane	250/20			8,09	3,73	44,43	213,35
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 rafinat		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	0	0	0	0
pâine/pesmeti		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
Carne de pui inabusit în sos roșu de legume	100/50			13,38	11,1	8,36	205
sold de pui dezosat , fără piele,refrigirat		148	127	11,8	5,98	5,4	129,11
ulei de floarea soarelui		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	15,8
tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52

sare iodată		0,2	0,2				
Bulgur fiert cu unt		5,3	5	3,3	6,42	21,59	143,25
bulgur		33	32,67	3,27	0,42	21,56	105,85
unt 82,5 %		5	5	0,03	6	0,03	37,4
sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
visine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine "dacia" cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				33,71	32,3	137,51	950,56
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete /pere,etc./	110	125	110	0,85	0,26	18,2	74
Covrigei cu seminte de floarea soarelui /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	50	50	50	2	1,5	29,5	160
Ceai cu lapte fiert	200			1,45	1,25	2	29
lapte fiert 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
infuzie de plante și fructe		0,2	50	0	0	0	0
Total gustareala chindii				4,3	3,01	49,7	263
CINA I							
Fructe proaspete	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,2
Legume proaspete/ardei/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
Bătută fileu pui /curcan/ împănat in pesmeți	75			11,74	9,37	5,94	185,64
fileu pui /curcan/		75,9	69	10,92	9,3	0	89,25
ouă de gaină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,8
sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
Cartofi înăbușiți cu broccoli/dovlicei/ și legume	150			3,31	3,19	43,9	98,38
cartofi		62,5	45	0,9	0,07	9,2	36
broccoli/dovlicei/		125	100	2	0,1	32,7	25
ceapă		12,5	10,5	0,18	0	1	4,41
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
rosii in suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Bautură de măceș	200	25	25	0,55	1,76	17,55	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total- cina				21	14,9	106,8	532,92
CINA II							

Tartă cu fructe/fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	100	100	100	4,9	9,8	24,1	258,3
Bomboane	15	15	15	0,5	0,75	20,48	87,1
Chefir 2,5 %	200	200	200	6	0,1	0	92
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				11,4	10,7	44,58	437,4
TOTAL ZI				84,03	89	450,96	2800,42
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA X							
Dejun							
Fruite proaspete sezon/ struguri,etc/	150	172	150	1,05	0,3	18,62	118,9
Tartină cu unt:	10/30			2,49	8,56	14,49	154,9
pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt ,82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Ou fiert de găină cat."Extra"	50	1	50	5,66	0,4	0,44	62,21
Terci din fulgi de ovăs cu fructe si caise uscate pe lapte	220			6,6	5,55	41,05	260,44
fulgi de ovăs		40	30	3	0,39	21,8	108
banane proaspete		71,43	50	0,5	0,12	8,8	46,5
unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
Ceai de plante cu cătină	200			0,07	1,66	5,49	19,14
Amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
cătină		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total dejunul				15,87	16,47	80,09	615,59
Prânz							
Dovlicei copti la cuptor	50			0,73	4,1	0,26	58,4
conopida/dovlicei/ proaspata		107	106	0,7		0,21	21
unt ,82,5%		2	2	0,03	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Supă de legume ,carne de pui și smântână:	250/50/5			16,12	9,61	44,12	202,1
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
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		0,8	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		3	3	0	2,97	0	26,97
roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
sold de pui dezosat,refrigerat		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		0,2	0,2				
Peste merluciu cu legume copt in rola	85			16,77	7,17	13,67	197,8
fileu peste de mare congelat,viscerat		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		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodata		0,5	0,5				
Orez fiert	150			2,41	3,97	20,62	192,12
crupe de orez		45	44,75	2,39	0,69	20,58	162,2

unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine „dacia,, cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1000			0	0	0	0
Total prinzul				42,56	22,98	116,34	954,61
Gustarea la chindii							
Grilleta cu fileu de pui copt si cascaval	50/50			15,9	5,58	26,7	239,47
Chifla achizit/fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/		50	50	4,05	0,6	24	122,6
fileu de pui refrigerat		81,4	74	9,36	3,96	2,7	98,32
brânză cu cheag tare 45%		5	5	1,2	1,02	0	18,55
Batură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total gustareala chindii				16,45	11,62	31,77	288,67
CINA I							
Tartină cu pirjoala de carne de pui	50/30			14,06	12,6	18,73	191,53
sold de pui dezosat,refrigerat		68	51	10,92	8,3	0	62,18
piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	14,8
sare iodata		2	2	0	0	0	0
unt 82,5%		1	1	0,01	0,8	0,01	7,48
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
Terci de porumb viscos	150/50			13,73	12,78	31,83	322,3
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
unt 82,5 %		5	5	0,03	6	0,03	37,4
brinză de vaci ,9 %		50	50	8	4,5	0,5	100,5
sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
Bătură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total cina I				27,86	27,04	56,05	532,97
CINA II							
Invărtită cu visine (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	245,6
Suc de legume /natural,zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	22	94
Fructe proaspete /pere,mere,etc./	150	188	150	1,35	0,45	13,5	69
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				5,45	5,2	72,5	408,6
Total zi				108,19	83,31	356,75	2800,44
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 188 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							