

**COORDONAT**  
*Agencia Națională Sănătate Publică*  
*Șefa direcției CSP Chișinău*  
Victoria Stavenschi  
" " \_\_\_\_\_ 2026

**APROBAT**  
*ÎMAP "Liceist"*  
*Administratorul*  
Ana Pascal  
" " \_\_\_\_\_ 2026

**MENIU - MODEL**  
*pentru alimentația copiilor din cadrul Taberei de odihnă*  
*"Poienița Veselă" pe 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
<b>ZIUA I</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartina cu unt</b>	<b>20/30</b>			<b>2,55</b>	<b>16,76</b>	<b>14,58</b>	<b>229,7</b>
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt "de Râșcani", 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
<b>Ou fiert de găină cat."Extra"</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>62,21</b>
<b>Paste făinoase fierte cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>150/15</b>			<b>9,97</b>	<b>8,69</b>	<b>26,66</b>	<b>233,81</b>
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
<b>Ceai de plante cu lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
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
<b>Fructe proaspete/mere, pere, etc./</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>72</b>
<b>Total Dejunul</b>				<b>18,85</b>	<b>27,51</b>	<b>63,67</b>	<b>616,86</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Legume proaspete/tomate,castraveți/</b>	<b>50/50</b>			<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>15</b>
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeti		53,76	50	0,4	0	1,5	6
<b>Supă de cartofi cu orez ,carne de pui și smântână</b>	<b>250/50/10</b>			<b>6,65</b>	<b>9,05</b>	<b>25,87</b>	<b>272,05</b>
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				
<b>Carne de pui inabusit în sos de legume</b>	<b>100/50</b>			<b>13,38</b>	<b>11,08</b>	<b>8,36</b>	<b>205</b>
sold de pui dezosat , fără piele,refrigirant		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				
<b>Terci din hriscă puhav</b>	<b>150</b>			<b>8,22</b>	<b>3,87</b>	<b>38,24</b>	<b>165,6</b>
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				
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
fructe proaspete (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
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine fortificată cu Fe si acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500 ml</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total- Prânzul</b>				<b>37,71</b>	<b>27,74</b>	<b>134,08</b>	<b>958,97</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete (cireșe,vișine)</b>	<b>100</b>	<b>118</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,6</b>	<b>62,4</b>
<b>Pateu cu fructe .(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,1</b>	<b>1,2</b>	<b>17</b>	<b>172,2</b>
<b>Ceai de măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>1,76</b>	<b>17,55</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Apa plată</b>	<b>500 ml</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total gustarea la chindii</b>				<b>4,65</b>	<b>3,26</b>	<b>49,15</b>	<b>283,8</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Legume proaspete/ardei dulce/</b>	<b>50</b>			<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>15</b>
ardei dulci proaspeți porționați		66,6	50	0,38	0	2,1	15
<b>Pîrjoală de casă împănată în pesmeți coaptă</b>	<b>75</b>			<b>14,86</b>	<b>17,57</b>	<b>6,01</b>	<b>169,9</b>
piept de pui dezosot,refrigerat		43,9	33	7,2	6,8	1	42,48
pulpă de porc dezosată ,degrasată,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 iodata		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
<b>Piure de cartofi</b>	<b>150</b>			<b>3,47</b>	<b>4,76</b>	<b>28,2</b>	<b>196,4</b>
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 iodata		0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Ceai de plante cu lămîie</b>	<b>200/5</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
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
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>total cina I</b>				<b>22,83</b>	<b>24,59</b>	<b>65,8</b>	<b>533,94</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Biscuiți pu copii /fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri /</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>5,1</b>	<b>7,1</b>	<b>55,5</b>	<b>312,8</b>
<b>Suc de legume</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>94</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500 ml</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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
<b>ZIUA II</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Chiflă cu susan și cu brânză cu gheag tare</b>	<b>50/20</b>			<b>10</b>	<b>10,73</b>	<b>31</b>	<b>219,5</b>
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
<b>Terci de gris cu lapte natural, stafide și unt</b>	<b>200/5</b>			<b>7,2</b>	<b>8,02</b>	<b>40,78</b>	<b>246,72</b>
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
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,28</b>	<b>4,72</b>	<b>9,95</b>	<b>81,52</b>
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
<b>Fructe proaspete sezoniere/vișine,mure,etc./</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>13,9</b>	<b>69</b>
<b>Total Dejunul I</b>				<b>21,08</b>	<b>23,47</b>	<b>95,63</b>	<b>616,74</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Salată de conopidă cu legume</b>	<b>100</b>			<b>2,74</b>	<b>8,52</b>	<b>14,78</b>	<b>104,06</b>
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
ceapă/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
<b>Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi ,carne si smântână</b>	<b>250/50/10</b>			<b>14,93</b>	<b>11,75</b>	<b>48,11</b>	<b>202,62</b>
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
<b>Gulaș de carne bovină (porcină)</b>	<b>75/50</b>			<b>17,11</b>	<b>12,26</b>	<b>5,49</b>	<b>224,45</b>

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
<b>Cartofi noi fierți cu unt și mărar</b>	<b>150</b>			<b>4,57</b>	<b>5,53</b>	<b>0,32</b>	<b>146</b>
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 iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
fructe proaspete (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
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,6</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Pâine fortificată cu Fe si acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>47,11</b>	<b>40,16</b>	<b>111,99</b>	<b>951,75</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Chiflă impletită cu nuci /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>3,2</b>	<b>1,8</b>	<b>45,5</b>	<b>217,5</b>
<b>laurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahar/</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total gustarea la chindii</b>				<b>5,7</b>	<b>5,55</b>	<b>50,5</b>	<b>280</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Ardei dulci copt la cuptor</b>	<b>100</b>			<b>1,06</b>	<b>4,95</b>	<b>6,35</b>	<b>76,68</b>
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
<b>Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi</b>	<b>75</b>			<b>15,24</b>	<b>9,59</b>	<b>6,52</b>	<b>111,76</b>
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 iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
unt, 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,44
<b>Terci de porumb cu unt</b>	<b>150</b>			<b>4,96</b>	<b>6,09</b>	<b>33,03</b>	<b>197,48</b>
crupe de porumb		49,5	49,5	4,93	1,97	33	160,08
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>10,29</b>	<b>41,69</b>
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,6</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total - cina I</b>				<b>24,89</b>	<b>21,23</b>	<b>75,39</b>	<b>534,41</b>

**CINA II**

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

**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 calorică, kcal
<b>ZIUA III</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartina cu unt si magiun de fructe</b>	<b>10/10/30</b>			<b>2,96</b>	<b>8,76</b>	<b>14,49</b>	<b>176,9</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
magiun/de fructe/		10	10	0,5	0,2	5,8	22
<b>Budincă din brinză cu stafide si smântână</b>	<b>1/100/15</b>			<b>15,96</b>	<b>16,18</b>	<b>20,42</b>	<b>345,83</b>
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
<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>104</b>
lapte pasterizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	104
<b>Total Dejunul</b>				<b>24,72</b>	<b>29,94</b>	<b>42,91</b>	<b>626,73</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Salată de legume proaspete</b>	<b>65</b>			<b>0,49</b>	<b>4,95</b>	<b>2,73</b>	<b>57,32</b>
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
<b>Supă cu tăitei de casă,fileu de pui și smântână:</b>	<b>250/50/10</b>			<b>17,4</b>	<b>13,46</b>	<b>34,42</b>	<b>286,46</b>
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
<b>Pilaf de orez cu carne de pui</b>	<b>100/150</b>			<b>19,55</b>	<b>19,25</b>	<b>38,91</b>	<b>428,95</b>

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
<b>Bautură de măceș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500 ml</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>42,49</b>	<b>45,2</b>	<b>105,13</b>	<b>950,93</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete /banane,portocale,etc./</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89</b>
<b>Tartă cu fructe /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>4,56</b>	<b>4,12</b>	<b>45</b>	<b>172,5</b>
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>14,5</b>	<b>14,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,84</b>	<b>3,02</b>	<b>10,44</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	8,7
<b>Total gustareala chindii</b>				<b>5,64</b>	<b>5,26</b>	<b>70,2</b>	<b>271,94</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Fructe proaspete/ mere /</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>11,9</b>	<b>49</b>
<b>Dovlicei /conopida/copti cu cascaval</b>	<b>60</b>			<b>2,33</b>	<b>5</b>	<b>0,36</b>	<b>78,5</b>
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
<b>Biftec de carne de porcină la aburi</b>	<b>75</b>			<b>10,4</b>	<b>13,36</b>	<b>6,09</b>	<b>126,51</b>
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				
<b>Terci de mei dens cu unt</b>	<b>100</b>			<b>4,53</b>	<b>3,84</b>	<b>23,89</b>	<b>106,14</b>
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				
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>10,29</b>	<b>41,69</b>
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
<b>CINA II</b>							
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
<b>TOTAL ZI</b>				<b>110,75</b>	<b>118,8</b>	<b>355,27</b>	<b>2800,04</b>
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
<b>ZIUA IV</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Grilletă cu unt si brânză cu cheag tare</b>	<b>10/20/30</b>			<b>7,7</b>	<b>14</b>	<b>14,49</b>	<b>233,1</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,24	5,44	0	78,2
<b>Supă de lapte cu tăiței de casă</b>	<b>300</b>			<b>8,23</b>	<b>9,41</b>	<b>30,8</b>	<b>245,2</b>
tăiței de 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	
<b>Batură de măceș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Fructe proaspete /banane/</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89</b>
<b>Total Dejunul</b>				<b>17,49</b>	<b>29,75</b>	<b>72,54</b>	<b>616,5</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Salată de spanac, rosii și ardei dulci</b>	<b>50/50</b>			<b>1,6</b>	<b>2,7</b>	<b>3,44</b>	<b>46,94</b>
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
<b>Ciorba de fasole cu carne de porcină si verdeață</b>	<b>250/50</b>			<b>13,55</b>	<b>11,52</b>	<b>23,33</b>	<b>248,53</b>
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 dezosată,degresată,refrigerat		81	79	7,3	6,2	0	91,34
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Carne de curcan /pui /înabusit în sos</b>	<b>100/50</b>			<b>20,46</b>	<b>10,61</b>	<b>15,98</b>	<b>250,11</b>
piept de curcan /pui /refrigerat,dezosată		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
<b>Terci de arnautcă</b>	<b>150</b>			<b>3,92</b>	<b>2,96</b>	<b>33,18</b>	<b>158,94</b>
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
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>10,29</b>	<b>41,69</b>
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,6</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Pâine fortificată cu Fe si acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500</b>	<b>500</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>46,76</b>	<b>29,59</b>	<b>124,62</b>	<b>956,21</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete /caise,etc./</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>72</b>
<b>Chiflă cu scortişoară /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>31,2</b>	<b>208,2</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500</b>	<b>500</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total gustareala chindii</b>				<b>12,05</b>	<b>9</b>	<b>47,7</b>	<b>280,2</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Salată din morcov cu mere si stafide</b>	<b>100</b>			<b>2,16</b>	<b>2,11</b>	<b>10,15</b>	<b>72,26</b>
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
<b>Chiftelute de carne de bovina cu sos alb</b>	<b>75/30</b>			<b>11,36</b>	<b>16,4</b>	<b>10,05</b>	<b>207,61</b>
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
<b>Cartofi copti în rola</b>	<b>150</b>			<b>4,51</b>	<b>6,35</b>	<b>0,12</b>	<b>152,95</b>
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				
<b>Ceai de plante cu cătină</b>	<b>200/5</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
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
<b>Pâine din făină integrală</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
<b>Total cina</b>				<b>20,5</b>	<b>26,88</b>	<b>40,21</b>	<b>532,06</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Bomboane</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>20,48</b>	<b>87,1</b>
<b>Saralii cu brânză de vaci /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/achizit.</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>13,5</b>	<b>14,4</b>	<b>28,63</b>	<b>328,3</b>

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
<b>ZIUA V</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>			<b>2,46</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Covrigei(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>5,1</b>	<b>1,5</b>	<b>32,5</b>	<b>136</b>
<b>Terci din fulgi de ovăs cu fructe si caise uscate</b>	<b>220</b>			<b>3,5</b>	<b>0,55</b>	<b>33,81</b>	<b>227,4</b>
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
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>4,78</b>	<b>4,9</b>	<b>10,34</b>	<b>97,92</b>
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
<b>Total Dejunul</b>				<b>15,84</b>	<b>15,51</b>	<b>91,14</b>	<b>616,22</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Ardei dulci copt la cuptor</b>	<b>50</b>			<b>0,05</b>	<b>3,96</b>	<b>3,02</b>	<b>51,04</b>
ardei dulci		67	50,25	0,05	0	3,02	15,08
ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		3,96		35,96
<b>Borș de varza cu cartofi,carne si smintina</b>	<b>250/50/10</b>			<b>16,63</b>	<b>8,57</b>	<b>18,64</b>	<b>246,4</b>
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
<b>Pește de mare copt cu legume și mămăligă:</b>	<b>85/150</b>			<b>20,5</b>	<b>19,75</b>	<b>29,27</b>	<b>355,72</b>
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
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,91</b>	<b>1,64</b>	<b>5,85</b>	<b>37,9</b>
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
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>1000</b>	<b>1000</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>46,64</b>	<b>36,02</b>	<b>80,78</b>	<b>953,56</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete /pere ,etc/</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>16,5</b>	<b>48</b>
<b>Biscuiti „Pentru copii,, (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
<b>Ceai de plante cu lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
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
<b>Total gustareala chindii</b>				<b>5,67</b>	<b>7,01</b>	<b>58,99</b>	<b>280,14</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Castraveti proaspeti /porționați/</b>	<b>50</b>	<b>52,5</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>6</b>
<b>Carne de pui /gambe/ de pui</b>	<b>100</b>			<b>11,42</b>	<b>7,7</b>	<b>1,27</b>	<b>155,99</b>
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
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>150/5</b>			<b>4,98</b>	<b>4,84</b>	<b>26,68</b>	<b>215,6</b>
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
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total cina</b>				<b>20,92</b>	<b>14,8</b>	<b>58,94</b>	<b>530,23</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Învârtită cu vișine(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>6,2</b>	<b>15,13</b>	<b>39,3</b>	<b>278,3</b>
<b>Fructe proaspete /caise,etc/</b>	<b>100</b>	<b>117</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>11,07</b>	<b>48,3</b>
<b>Suc de legume/fără conservanti/</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,01</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>total cina II</b>				<b>8,1</b>	<b>15,73</b>	<b>73,77</b>	<b>420,6</b>
<b>Total zi</b>				<b>97,17</b>	<b>89,07</b>	<b>363,62</b>	<b>2800,75</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>							
<b>Costul pentru o zi 188 lei md</b>							
<b>Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA VI</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Mozzarella</b>	<b>20</b>			<b>2,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>89,6</b>
Mozzaella ,sare <2 gr.		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
<b>Omlătă naturală cu legume</b>	<b>200</b>			<b>11,08</b>	<b>14,02</b>	<b>3,41</b>	<b>208,95</b>
ouă de găină categoria "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
<b>Ceai de plante cu lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
Amestec de plante și fructe /infuzi/		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Fructe proaspete /banane/</b>	<b>185</b>	<b>266</b>	<b>185</b>	<b>1,87</b>	<b>0,56</b>	<b>41</b>	<b>165</b>
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total -Dejunul</b>				<b>19,17</b>	<b>22,24</b>	<b>73,9</b>	<b>616,19</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Salata de rosii,ceapă și ulei</b>	<b>100</b>			<b>0,66</b>	<b>4,95</b>	<b>3,7</b>	<b>61,06</b>
roșii proaspete		84	80	0,48	0	2,7	11,7
ceapă verde/uscată		12,5	10	0,18	0	1	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
<b>Ciorbă de legume si perisoare de carne</b>	<b>250/50</b>			<b>11,24</b>	<b>7,22</b>	<b>15,93</b>	<b>194,2</b>
cartofi		113	68	1,15	0,56	10,94	66,08
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
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 dezost,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
<b>Ardei umpluți cu orez si carne si smântână</b>	<b>200/30</b>			<b>10,81</b>	<b>22,54</b>	<b>23,5</b>	<b>397,25</b>
ardei dulci		171	128	1,17	0	7,03	12,2
pulpă de porc degresată dezostată		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
roșii		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
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>10,29</b>	<b>41,69</b>
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>1000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>31,65</b>	<b>36,81</b>	<b>101,42</b>	<b>956,7</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete /cireșe,etc./</b>	<b>110</b>	<b>129</b>	<b>110</b>	<b>0,98</b>	<b>0,35</b>	<b>13,5</b>	<b>59,2</b>
<b>Chiflă cu mac/fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>8,25</b>	<b>2,25</b>	<b>59,3</b>	<b>135,8</b>
<b>Suc de legume</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>94</b>
<b>Total gustareala chindii</b>				<b>10,23</b>	<b>2,6</b>	<b>94,8</b>	<b>289</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Legume proaspete/ardei/</b>	<b>50</b>	<b>66,66</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>Biftec tocat de carne de pui la aburi</b>	<b>75</b>			<b>18,41</b>	<b>7,98</b>	<b>11,06</b>	<b>147,47</b>
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
<b>Legume inabusite</b>	<b>150</b>			<b>4,76</b>	<b>10,18</b>	<b>60,06</b>	<b>189,93</b>
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				
<b>Bautură de măceș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total -cina I</b>				<b>28,27</b>	<b>24,8</b>	<b>103,19</b>	<b>535,1</b>

CINA II							
Cornișor moldovenesc ( <i>fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri</i> )	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
<b>ZIUA VII</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Grilletă cu unt si brânză cu cheag tare</b>	<b>10/20/30</b>			<b>7,7</b>	<b>14</b>	<b>14,49</b>	<b>233,1</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,24	5,44	0	78,2
<b>Cous-cous cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>151,5</b>	<b>149,5</b>	<b>8,14</b>	<b>7,88</b>	<b>36,06</b>	<b>269,1</b>
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
<b>Bautura de catină</b>	<b>200</b>			<b>0,16</b>	<b>0,85</b>	<b>4,67</b>	<b>17,94</b>
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
<b>Fructe proaspete/ de sezon/</b>	<b>150</b>	<b>214</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>88</b>
<b>Total Dejunul</b>				<b>17,5</b>	<b>23,23</b>	<b>88,22</b>	<b>608,14</b>
<b>PRÎNZ</b>							
<b>Legume proaspete/tomate,castraveti/</b>	<b>50/50</b>			<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>15</b>
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeti		53,76	50	0,4	0	1,5	6
<b>Borș rosu /sfecolinic/cu carne de pui si smintana</b>	<b>250/50/10</b>			<b>15,19</b>	<b>12,75</b>	<b>14,84</b>	<b>215,78</b>
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
sfeclă		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
<b>Perisoare de carne de bovina cu sos alb de legume</b>	<b>100/30</b>			<b>17,68</b>	<b>15,02</b>	<b>16,22</b>	<b>280,48</b>
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
<b>Pireu de cartofi</b>	<b>150</b>			<b>3,3</b>	<b>4,75</b>	<b>25,44</b>	<b>151,83</b>

cartofi		177,7	128	2,55	0,12	24,21	101,95
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
lapte pasteurizat 2.5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,48
sare iodată		0,2	0,2				
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>10,29</b>	<b>41,69</b>
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine foertificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>1000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total prinzul</b>				<b>45,81</b>	<b>34,62</b>	<b>118,4</b>	<b>967,28</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Biscuiți (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>35</b>	<b>187</b>
<b>Chefir 2,5 %</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>Total chindii</b>				<b>10,1</b>	<b>4,85</b>	<b>41</b>	<b>279</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Salata vitaminica cu mazare verde</b>	<b>75</b>			<b>2,62</b>	<b>7,51</b>	<b>7,52</b>	<b>106,91</b>
varza proaspată		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
<b>Carne de pui inabusită</b>	<b>50/40</b>			<b>11,13</b>	<b>7,05</b>	<b>6,17</b>	<b>134,19</b>
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
faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
<b>Terci de arpacas de orz viscoasa</b>	<b>200</b>			<b>4,54</b>	<b>4,64</b>	<b>32,4</b>	<b>174,5</b>
crupe de orz		44,4	40	4,51	0,49	32,37	137,1
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total- cina I</b>				<b>22,41</b>	<b>21,46</b>	<b>75,58</b>	<b>530,84</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Fructe proaspete/pepene galben proaspăt/</b>	<b>170</b>	<b>188</b>	<b>170</b>	<b>1,05</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>101,5</b>
<b>Invîrtită cu dovleac (fara grasimi hidrogen,ad</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>3,5</b>	<b>7,8</b>	<b>22,3</b>	<b>264,3</b>
<b>Bautură de măceș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>1,76</b>	<b>15,2</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Apa plată</b>	<b>500</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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	Glucid e, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA VIII</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>			<b>2,46</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
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
<b>Papanasi de brinza de vaci la cuptor cu smântână</b>	<b>150/20</b>			<b>22,43</b>	<b>16,44</b>	<b>8,8</b>	<b>392,19</b>
brinză de vaci ,9 %		138	138	20,1	8,64	0,96	286
făina 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
<b>Ceai de plante cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,01</b>	<b>3,64</b>	<b>9,95</b>	<b>69,4</b>
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
<b>Total Dejunul</b>				<b>27,9</b>	<b>28,64</b>	<b>33,25</b>	<b>616,49</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Ardei dulci copt la cuptor</b>	<b>100</b>			<b>1,06</b>	<b>2,97</b>	<b>6,35</b>	<b>58,7</b>
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
<b>Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina</b>	<b>250/50</b>			<b>15,87</b>	<b>9,71</b>	<b>24,41</b>	<b>197,78</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		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				
<b>Carne de bovina înabusită cu sos rosu</b>	<b>75/50</b>			<b>12,84</b>	<b>11,1</b>	<b>2,27</b>	<b>189,46</b>
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
făina de griu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Terci de porumb viscos</b>	<b>150</b>			<b>5,73</b>	<b>8,28</b>	<b>31,33</b>	<b>221,8</b>
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				

<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
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
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>11</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total prinzul</b>				<b>44,26</b>	<b>35,8</b>	<b>122,4</b>	<b>969,06</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete (mere,pere)</b>	<b>100</b>	<b>118</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46,9</b>
<b>Chiflă cu cașcaval(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>2,18</b>	<b>39</b>	<b>154,2</b>
<b>Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahăr/</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
<b>Total gustareala chindii</b>				<b>9,3</b>	<b>6,33</b>	<b>55,3</b>	<b>263,6</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Salată din sfeclă cu prune uscate</b>	<b>100</b>			<b>1,59</b>	<b>3,13</b>	<b>24,17</b>	<b>104,86</b>
sfeclă roșie		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
prune uscate		23	23	0,39	0,16	13,8	35
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Pîrjoală de casă impanata în pesmeți coaptă</b>	<b>75</b>			<b>12,86</b>	<b>10,88</b>	<b>6,01</b>	<b>142,93</b>
piept de pui dezosat,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 iodata		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
<b>Terci din hrisca puhav</b>	<b>150</b>			<b>8,23</b>	<b>5,72</b>	<b>41,75</b>	<b>181,47</b>
crupe de hriscă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	142,2
unt 82,5 %		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare iodată		0,2	0,2				
<b>Ceai de plante cu lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
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
<b>Pâine făină integrală fortificată cu Fe și a</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total cina</b>				<b>25,21</b>	<b>18,26</b>	<b>77,25</b>	<b>581,9</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Fructe proaspete (banane)</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>
<b>Plăcintă cu mere achiziționată(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>2,3</b>	<b>2,1</b>	<b>43,2</b>	<b>279,6</b>
<b>Apa plată</b>	<b>0,51</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total -cina II</b>				<b>3,31</b>	<b>2,4</b>	<b>65,38</b>	<b>369,31</b>
<b>Total zi</b>				<b>109,98</b>	<b>91,43</b>	<b>353,6</b>	<b>2800,36</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>							
<b>Costul pentru o zi 188 lei md</b>							
<b>Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L</b>							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA IX</b>							
<b>DEJUN</b>							
<b>Roșii proaspete</b>	<b>50</b>	<b>52,6</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>9</b>
<b>Conopidă coaptă cu unt</b>	<b>100</b>			<b>3,45</b>	<b>4,27</b>	<b>55,15</b>	<b>117,6</b>
conopida		214	111	3,42	0,17	55,1	42,8
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,03	4,1	0,05	74,8
<b>Paste făinoase coapte cu unt si mozzarella</b>	<b>150/20</b>			<b>7,11</b>	<b>14,2</b>	<b>26,73</b>	<b>326,2</b>
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	161,8
unt "de Râșcani", 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
<b>Ceai de plante cu lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
amestec de plante și fructe /infuzii/		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
<b>Mere coapte cu halva</b>	<b>65/25</b>			<b>2,99</b>	<b>7,9</b>	<b>25</b>	<b>153,6</b>
<b>Total Dejunul</b>				<b>13,62</b>	<b>28,1</b>	<b>112,37</b>	<b>616,54</b>
<b>PRÂNZ</b>							
<b>Salată de legume ,spanac și avocado</b>	<b>75</b>			<b>0</b>	<b>7,25</b>	<b>4,89</b>	<b>86,54</b>
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
<b>Supă de cartofi cu mazare și crutoane</b>	<b>250/20</b>			<b>8,09</b>	<b>3,73</b>	<b>44,43</b>	<b>213,35</b>
cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	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
<b>Carne de pui inabusit în sos roșu de legume</b>	<b>100/50</b>			<b>13,38</b>	<b>11,1</b>	<b>8,36</b>	<b>205</b>
sold de pui dezosat , fără piele,refrigerat		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				
<b>Bulgur fiert cu unt</b>		<b>5,3</b>	<b>5</b>	<b>3,3</b>	<b>6,42</b>	<b>21,59</b>	<b>143,25</b>
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
<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>1,75</b>	<b>10,24</b>	<b>39,92</b>
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
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine "dacia" cu secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>1000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Prânzul</b>				<b>33,71</b>	<b>32,3</b>	<b>137,51</b>	<b>950,56</b>
<b>GUSTAREA LA CHINDII</b>							
<b>Fructe proaspete /pere,etc./</b>	<b>110</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>0,85</b>	<b>0,26</b>	<b>18,2</b>	<b>74</b>
<b>Covrigei cu seminte de floarea soarelui /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>29,5</b>	<b>160</b>
<b>Ceai cu lapte fiert</b>	<b>200</b>			<b>1,45</b>	<b>1,25</b>	<b>2</b>	<b>29</b>
lapte fiert 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
infuzie de plante și fructe		0,2	50	0	0	0	0
<b>Total gustareala chindii</b>				<b>4,3</b>	<b>3,01</b>	<b>49,7</b>	<b>263</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>	<b>118</b>	<b>100</b>	<b>0,85</b>	<b>0,26</b>	<b>12,41</b>	<b>51,2</b>
<b>Legume proaspete/ardei/</b>	<b>50</b>	<b>66,66</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>Bătută fileu pui /curcan/ impănat in pesmeți</b>	<b>75</b>			<b>11,74</b>	<b>9,37</b>	<b>5,94</b>	<b>185,64</b>
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
<b>Cartofi înăbușiți cu broccoli/dovlicei/ și legume</b>	<b>150</b>			<b>3,31</b>	<b>3,19</b>	<b>43,9</b>	<b>98,38</b>
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
<b>Bautură de măceș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>1,76</b>	<b>17,55</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Pâine din făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Total- cina</b>				<b>21</b>	<b>14,9</b>	<b>106,8</b>	<b>532,92</b>
<b>CINA II</b>							

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	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA X</b>							
<b>Dejun</b>							
<b>Fruite proaspete sezon/ struguri,etc/</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,3</b>	<b>18,62</b>	<b>118,9</b>
<b>Tartină cu unt:</b>	<b>10/30</b>			<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
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
<b>Ou fiert de găină cat."Extra"</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>62,21</b>
<b>Terci din fulgi de ovăs cu fructe si caise uscate pe lapte</b>	<b>220</b>			<b>6,6</b>	<b>5,55</b>	<b>41,05</b>	<b>260,44</b>
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
<b>Ceai de plante cu cătină</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
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
<b>Total dejunul</b>				<b>15,87</b>	<b>16,47</b>	<b>80,09</b>	<b>615,59</b>
<b>Prânz</b>							
<b>Dovlicei copti la cuptor</b>	<b>50</b>			<b>0,73</b>	<b>4,1</b>	<b>0,26</b>	<b>58,4</b>
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
<b>Supă de legume ,carne de pui și smântână:</b>	<b>250/50/5</b>			<b>16,12</b>	<b>9,61</b>	<b>44,12</b>	<b>202,1</b>
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				
<b>Peste merluciu cu legume copt in rola</b>	<b>85</b>			<b>16,77</b>	<b>7,17</b>	<b>13,67</b>	<b>197,8</b>
fileu peste de mare congelat,eviscerat		124,5	94,62	14,5	4,02	0	103,04
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui		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				
<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>			<b>2,41</b>	<b>3,97</b>	<b>20,62</b>	<b>192,12</b>
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
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>10,29</b>	<b>41,69</b>
fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>Pâine „dacia,, cu secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Apa plată</b>	<b>1000</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total prinzul</b>				<b>42,56</b>	<b>22,98</b>	<b>116,34</b>	<b>954,61</b>
<b>Gustarea la chindii</b>							
<b>Grilleta cu fileu de pui copt si cascaval</b>	<b>50/50</b>			<b>15,9</b>	<b>5,58</b>	<b>26,7</b>	<b>239,47</b>
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
<b>Bautură de măceș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total gustareala chindii</b>				<b>16,45</b>	<b>11,62</b>	<b>31,77</b>	<b>288,67</b>
<b>CINA I</b>							
<b>Tartină cu pirjoala de carne de pui</b>	<b>50/30</b>			<b>14,06</b>	<b>12,6</b>	<b>18,73</b>	<b>191,53</b>
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
<b>Terci de porumb viscos</b>	<b>150/50</b>			<b>13,73</b>	<b>12,78</b>	<b>31,83</b>	<b>322,3</b>
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
<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total cina I</b>				<b>27,86</b>	<b>27,04</b>	<b>56,05</b>	<b>532,97</b>
<b>CINA II</b>							
<b>Invârtită cu visine (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>37</b>	<b>245,6</b>
<b>Suc de legume /natural,zahar &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>94</b>
<b>Fructe proaspete /pere,mere,etc./</b>	<b>150</b>	<b>188</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>13,5</b>	<b>69</b>
<b>Apa plată</b>	<b>500</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>total cina II</b>				<b>5,45</b>	<b>5,2</b>	<b>72,5</b>	<b>408,6</b>
<b>Total zi</b>				<b>108,19</b>	<b>83,31</b>	<b>356,75</b>	<b>2800,44</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>							
<b>Costul pentru o zi 188 lei md</b>							
<b>Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L</b>							