

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

2023

APROBAT  
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2023

## **MENIUL-MODEL**

**pentru două săptămâni pentru cantinele  
şcolare ale ÎMAP „Liceist” din instituţiile de învăţământ  
preuniversitar de tip internat domiciliaţi pentru anul 2024  
(sezon iarnă - primăvară)**

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
<b>ZI I - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,6</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	<b>Ou fiert, cat.extra</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,9</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
3	<b>Terci din ovăs cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>163</b>	<b>163</b>	<b>6,37</b>	<b>7,4</b>	<b>40,6</b>	<b>286</b>
	fulgi de ovăs		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise uscate		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Rășcani", 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,48</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>84,52</b>
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total: Dejun</b>					<b>17,4</b>	<b>25</b>	<b>65,7</b>	<b>581,4</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din legume de sezon</b>	<b>100</b>	<b>142</b>	<b>113</b>	<b>4,43</b>	<b>10</b>	<b>6,92</b>	<b>121,3</b>
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1 g/100g) prelucrată termic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Supă din cartofi cu orez și smântână</b>	<b>250</b>	<b>141</b>	<b>110</b>	<b>3,31</b>	<b>4,5</b>	<b>24,9</b>	<b>151,8</b>
	orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Pârjoală din carne de pui la abur</b>	<b>75</b>	<b>88</b>	<b>77,6</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>9,19</b>	<b>217,6</b>
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Terci din hrîșcă</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>50,8</b>	<b>0,6</b>	<b>5,3</b>	<b>18,9</b>	<b>189,9</b>
	crupe de hrîșcă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<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>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>					<b>33,1</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	<b>981,9</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Fructe proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>
2	<b>Discuri, fără grăsimi hidrogenizate, adeseori și F. miel</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
3	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>

	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,6	4,95	17,4
<b>Total: Gustarea la chindii</b>					<b>5,67</b>	<b>11</b>	<b>64,4</b>	<b>352,5</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Cartofii</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>56,1</b>	<b>9,57</b>	<b>0,8</b>	<b>6,29</b>	<b>144,7</b>
	fileu de pui		50	42	8,75	0,7	0,35	39,9
	ouă de găină, cat. extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94
3	<b>Pireu de cartofi</b>	<b>120</b>	<b>170</b>	<b>130</b>	<b>2,8</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>150,1</b>
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat, 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Suc de fructe/ zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
	<b>Total: Cina</b>				<b>15,4</b>	<b>5,9</b>	<b>59,6</b>	<b>452,4</b>
	<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>				<b>71,6</b>	<b>66</b>	<b>319</b>	<b>2368</b>
<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>corelația P-L-G 0,9*0,9*4.1</b>								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA II - MARȚI</b>								
<b>Dejun I</b>								
1	<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>10/20/30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,58</b>	<b>8,6</b>	<b>28,1</b>	<b>212,3</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		20	20	0,12	0	13,6	57,4
2	<b>Terci din griș rar cu stafide pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>158</b>	<b>158</b>	<b>6,24</b>	<b>5,7</b>	<b>36,4</b>	<b>277,8</b>
	crupe de griș		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
3	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	<b>Mere coapte</b>	<b>100</b>	<b>138</b>	<b>122</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>13,6</b>	<b>57,08</b>
	<b>Total: Dejun</b>				<b>9,37</b>	<b>16</b>	<b>83,6</b>	<b>566,3</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din cartofi cu ceapă</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>97,4</b>	<b>1,79</b>	<b>6</b>	<b>15,8</b>	<b>121,8</b>
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână</b>	<b>250</b>	<b>195</b>	<b>165</b>	<b>2,63</b>	<b>5,2</b>	<b>16,1</b>	<b>112,6</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	<b>Gulaș din carne de bovină</b>	<b>50/50</b>	<b>126</b>	<b>93,4</b>	<b>11,3</b>	<b>9,5</b>	<b>8,04</b>	<b>169,7</b>
	carne de bovină dezosată și degresată		84	60,75	10,18	3,53	0	75,6
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Terci din arpacaș de orz viscos</b>	<b>150</b>	<b>42,1</b>	<b>41,7</b>	<b>4,53</b>	<b>3,7</b>	<b>25,3</b>	<b>224,2</b>
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3

	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<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>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>				<b>29</b>	<b>28</b>	<b>123</b>	<b>929,5</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Covrigei /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>5,5</b>	<b>1,5</b>	<b>23,7</b>	<b>100</b>
2	<b>Iaurt natural, 2,6 %</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
	<b>Total: Gustarea la chindii</b>				<b>8</b>	<b>5,3</b>	<b>28,7</b>	<b>162,5</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
2	<b>Chiflă/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>2,6</b>	<b>45</b>	<b>173,5</b>
3	<b>Legume proaspete/rosii/</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
4	<b>Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>84,1</b>	<b>56,1</b>	<b>11,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,37</b>	<b>123,6</b>
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
5	<b>Terci din porumb</b>	<b>150</b>	<b>38,1</b>	<b>37,9</b>	<b>4,15</b>	<b>4,2</b>	<b>25,7</b>	<b>169,9</b>
	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
6	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
7	<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</b>				<b>25,3</b>	<b>22</b>	<b>121</b>	<b>704,3</b>
	<b>OTAL: ZI - 69,50 LEI</b>				<b>71,7</b>	<b>71</b>	<b>357</b>	<b>2363</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4.1								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejun I</b>								
1	<b>Budincă din brânză cu stafide și majiun</b>	<b>100/20</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>18,7</b>	<b>13</b>	<b>37,9</b>	<b>381,3</b>
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de grîș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou de găină, cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	majiun de fructe		20	20	1,2	0	13,6	54,4
2	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>116</b>
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
<b>Total: Dejun I</b>					<b>24,5</b>	<b>18</b>	<b>45,9</b>	<b>497,3</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată dine sfeclă cu prune uscate</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>97</b>	<b>1,93</b>	<b>3,1</b>	<b>23</b>	<b>159,8</b>
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	<b>Supă cu tăitei și smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>161</b>	<b>116</b>	<b>4,19</b>	<b>4,3</b>	<b>32,9</b>	<b>176,7</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		116	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei cu ou		10	10	1	0,13	7,4	36
3	<b>Pilaf de orez cu carne de găină</b>	<b>75/150</b>	<b>218</b>	<b>175</b>	<b>24,6</b>	<b>16</b>	<b>30,5</b>	<b>340,2</b>
	pulpă de găină dezosată		148	109	21,78	9,22	6,29	151,25
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praj		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<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>
6	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>					<b>39,6</b>	<b>25</b>	<b>150</b>	<b>1000</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Chiflă/fără grăsimi hidrogenizate,</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>2,6</b>	<b>45</b>	<b>173,5</b>
2	<b>Băutură din lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	lămâie		12	10	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total: Gustarea la chindii</b>					<b>4,12</b>	<b>4,3</b>	<b>50,5</b>	<b>192,6</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>
2	<b>Chiflă/fără grăsimi hidrogenizate,</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>2,6</b>	<b>45</b>	<b>173,5</b>
3	<b>Legume proaspete/ardei/</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
4	<b>Fileu de pui în sos roșu</b>	<b>50/40</b>	<b>131</b>	<b>106</b>	<b>10,9</b>	<b>9,1</b>	<b>5,66</b>	<b>193,4</b>
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06

	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
5	<b>Terci din arpacas de orz viscos</b>	<b>120</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>4,53</b>	<b>2,8</b>	<b>25,3</b>	<b>157,7</b>
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
6	<b>chefir, 2,5 %</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>
7	<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</b>				<b>7</b>	<b>15</b>	<b>123</b>	<b>826,5</b>
	<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>				<b>75,3</b>	<b>63</b>	<b>369</b>	<b>2517</b>
<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>corelația P-L-G 0,9*0,9*4.1</b>								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/50</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>10,5</b>	<b>15,4</b>	<b>24,1</b>	<b>298,3</b>
6	<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>
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Supă pe lapte cu tăiței</b>	<b>250</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>5,89</b>	<b>8,58</b>	<b>25,4</b>	<b>201</b>
	tăiței cu ou		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat, 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total: Dejun</b>				<b>17</b>	<b>30</b>	<b>54,5</b>	<b>548,5</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>1,02</b>	<b>9,65</b>	<b>7,06</b>	<b>91,6</b>
	cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	16,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfecclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /fără conservanți,cu conț.sare <1,5 gr/		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	<b>Ciorbă cu fasole</b>	<b>250</b>	<b>114</b>	<b>103</b>	<b>6,25</b>	<b>4,33</b>	<b>23,3</b>	<b>146,4</b>
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Bitoc din carne de porcină copt la aburi</b>	<b>2/50</b>	<b>140</b>	<b>94</b>	<b>2,75</b>	<b>16,6</b>	<b>13,3</b>	<b>174,7</b>
	pulpă de porcină dezosată și degresată		120	74	1,54	11,3	6,53	92,16
	pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Terci din grâu viscos</b>	<b>150</b>	<b>31,1</b>	<b>31</b>	<b>8,6</b>	<b>4,36</b>	<b>46,4</b>	<b>210</b>
	crupe de grâu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,2</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95



	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<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>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>					<b>23,5</b>	<b>38,7</b>	<b>129</b>	<b>943,5</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>2,59</b>	<b>45</b>	<b>185</b>
2	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Total: Gustarea la chindii</b>					<b>4,35</b>	<b>2,59</b>	<b>61,5</b>	<b>254</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
2	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
3	<b>Fileu de pui copt cu unt</b>	<b>50</b>	<b>80,1</b>	<b>56</b>	<b>14,2</b>	<b>11,2</b>	<b>3,19</b>	<b>129,5</b>
	fileu de pui		74	50	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Cartofi copti în rolă</b>	<b>150</b>	<b>255</b>	<b>155</b>	<b>3</b>	<b>5,1</b>	<b>29,6</b>	<b>169,5</b>
	cartofi		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	<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</b>					<b>22,3</b>	<b>18,5</b>	<b>87,7</b>	<b>529,1</b>
<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>					<b>67,1</b>	<b>89,9</b>	<b>333</b>	<b>2275</b>
<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>corelația P-L-G 0,9*0,9*4.1</b>								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>8,8</b>	<b>7</b>	<b>47,1</b>	<b>170,1</b>
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	<b>Cous-cous cu lapte</b>	<b>220</b>	<b>154</b>	<b>152</b>	<b>8,16</b>	<b>7,1</b>	<b>38,2</b>	<b>268,3</b>
	cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,51
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,18</b>	<b>5,2</b>	<b>8,95</b>	<b>87,52</b>
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total: Dejunul</b>				<b>20,1</b>	<b>19</b>	<b>94,2</b>	<b>525,9</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Dovlecei sotați cu unt</b>	<b>100</b>	<b>191</b>	<b>105</b>	<b>1,93</b>	<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>85,56</b>
	dovlecei proaspeți		186	100	1,9	0	12,1	48,16
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Borș cu varză, cartofi și smântână</b>	<b>250</b>	<b>244</b>	<b>196</b>	<b>4,14</b>	<b>4,3</b>	<b>18,5</b>	<b>150</b>
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Pește copt cu legume și mămăligă</b>	<b>75/150</b>	<b>229</b>	<b>209</b>	<b>20,9</b>	<b>14</b>	<b>40,2</b>	<b>416,5</b>
	pește merluciu		124,5	112,5	14,5	4,02	0	124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,6</b>	<b>15,2</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	<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>
6	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânzul</b>				<b>31,9</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	<b>972,9</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								

1	<b>Pateu cu magiun /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,05</b>	<b>2,6</b>	<b>45</b>	<b>215</b>
2	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Total: Gustarea la chindii</b>					<b>4,35</b>	<b>2,6</b>	<b>61,5</b>	<b>284</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Mere coapte cu miez de nuci</b>	<b>65</b>	<b>97</b>	<b>86</b>	<b>1,32</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>69,3</b>
2	<b>Tartină cu bitoc din carne de pui</b>	<b>50/30</b>	<b>117</b>	<b>89,1</b>	<b>14,1</b>	<b>12</b>	<b>18,8</b>	<b>230,7</b>
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
1	<b>Coțunași lenoși din brânză de vaci cu unt</b>	<b>100/5</b>	<b>96</b>	<b>99,8</b>	<b>14,6</b>	<b>12</b>	<b>22,3</b>	<b>215,3</b>
	brânză de vaci, 9%		76	75	12,7	6,84	9,88	119
	făină de grâu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
	ouă de găină, cat. extra		0,12 b	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
2	<b>Băutură din lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
3	<b>Covrigei/fără grasimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,8</b>	<b>40</b>
<b>Total-cina</b>					<b>32,3</b>	<b>26</b>	<b>71,9</b>	<b>574,4</b>
<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>					<b>88,6</b>	<b>74</b>	<b>338</b>	<b>2357</b>
<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>corelația P-L-G 1*1*4</b>								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide ,g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,6</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	<b>Ou fiert cat. extra</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,9</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
3	<b>Terci din hrișcă cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>6,53</b>	<b>7,1</b>	<b>32,4</b>	<b>259,8</b>
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>0,04</b>	<b>1,7</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	<b>Total: Dejun</b>				<b>14,2</b>	<b>21</b>	<b>52,5</b>	<b>489</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din morcov, mere și semințe de floarea soarelui</b>	<b>100</b>	<b>129</b>	<b>102</b>	<b>2,96</b>	<b>10</b>	<b>12,2</b>	<b>135,2</b>
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1,72	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Supă din cartofi cu paste</b>	<b>250</b>	<b>131</b>	<b>105</b>	<b>2,96</b>	<b>3,8</b>	<b>26,1</b>	<b>174,9</b>
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase din făină integrală		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Fileu de pui în sos roșu</b>	<b>50/40</b>	<b>131</b>	<b>106</b>	<b>10,9</b>	<b>9,1</b>	<b>5,66</b>	<b>193,4</b>
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	<b>Fasole fierte</b>	<b>150</b>	<b>41,1</b>	<b>40,7</b>	<b>4,53</b>	<b>2,8</b>	<b>37,1</b>	<b>211,4</b>
	fasole uscate		38	37,6	4,51	0,38	37,08	188
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>76,4</b>	<b>74,5</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere)		69	68,5	14	0,69	4,97	20,68

	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<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>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>				<b>44</b>	<b>30</b>	<b>139</b>	<b>1016</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>5,5</b>	<b>1,5</b>	<b>23,7</b>	<b>100</b>
2	<b>Iaurt natural, 2,6 %</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
	<b>Total: Gustarea la chindii</b>				<b>8</b>	<b>5,3</b>	<b>28,7</b>	<b>162,5</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>2,6</b>	<b>45</b>	<b>173,5</b>
2	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
3	<b>Bitoc tocat din carne de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>88,1</b>	<b>51,1</b>	<b>8,3</b>	<b>7,4</b>	<b>6,55</b>	<b>104,6</b>
	pulpă de pui dezosată		74	37	7,54	3,19	2,18	43,15
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	<b>Cartofi fierți</b>	<b>100</b>	<b>158</b>	<b>102</b>	<b>1,73</b>	<b>3,4</b>	<b>16,3</b>	<b>98,35</b>
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,24	68,43
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<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</b>				<b>19</b>	<b>20</b>	<b>98,9</b>	<b>567,7</b>
	<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>				<b>85,1</b>	<b>77</b>	<b>319</b>	<b>2235</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteineg	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>11,9</b>	<b>14,5</b>	<b>199,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Terci din mei cu dovleac și stafide</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>9,48</b>	<b>5,73</b>	<b>44,4</b>	<b>253</b>
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>9,87</b>	<b>3,51</b>	<b>10,3</b>	<b>84,52</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
<b>Total: Dejun</b>					<b>25,01</b>	<b>21,1</b>	<b>69,1</b>	<b>537,5</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată vitaminică cu mazăre verde</b>	<b>60</b>	<b>97,6</b>	<b>82,7</b>	<b>2,2</b>	<b>3,06</b>	<b>12,4</b>	<b>115,4</b>
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, 1,1 gr) prelucrat termic	sare	34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	<b>Borș roșu /sfecolnic/cu smântână</b>	<b>250</b>	<b>159</b>	<b>136</b>	<b>2,1</b>	<b>4,16</b>	<b>13,5</b>	<b>154</b>
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelină (tulpină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	<b>Chifteluțe din carne de pui în sos roșu</b>	<b>75/30</b>	<b>115</b>	<b>96</b>	<b>16,19</b>	<b>12,8</b>	<b>10,5</b>	<b>246</b>
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	<b>Pireu din cartofi</b>	<b>120</b>	<b>165</b>	<b>125</b>	<b>2,69</b>	<b>4,67</b>	<b>20,2</b>	<b>148,1</b>
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65

	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>				<b>33,29</b>	<b>29,6</b>	<b>119</b>	<b>986</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mandarine)</b>	<b>100</b>	<b>135</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>37,96</b>
2	<b>Biscuiți /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	50	50	50	4,1	4,75	37	213
3	<b>Chefir, 2,5 %</b>	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	<b>Total: Gustarea la chindii</b>				<b>9,4</b>	<b>5,05</b>	<b>49,5</b>	<b>320</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Legume proaspete/ardei/</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
2	<b>Carne de pui în sos alb</b>	<b>50/40</b>	<b>130</b>	<b>94,8</b>	<b>12,56</b>	<b>10,7</b>	<b>2,88</b>	<b>210,6</b>
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
3	<b>Terci din arpacaș de orz viscos</b>	<b>120</b>	<b>41,1</b>	<b>40,7</b>	<b>4,53</b>	<b>2,84</b>	<b>25,3</b>	<b>157,7</b>
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Băutură din lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</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
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	<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</b>				<b>21,5</b>	<b>15,8</b>	<b>15,8</b>	<b>506,5</b>
	<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>				<b>58,3</b>	<b>50,7</b>	<b>254</b>	<b>2350</b>

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

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>12</b>	<b>14,5</b>	<b>199,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Papanasi din brânză de vaci la cuptor</b>	<b>100/20</b>	<b>119</b>	<b>115</b>	<b>17,12</b>	<b>14</b>	<b>8,88</b>	<b>268</b>
	brânză de vaci, 9 %		94	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină de grâu integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	ouă de găină, cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	1,7
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>116</b>
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
	<b>Total: Dejun</b>				<b>28,58</b>	<b>31</b>	<b>31,4</b>	<b>583,9</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din sfeclă cu prune uscate și nuci</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>97</b>	<b>1,93</b>	<b>3,1</b>	<b>23</b>	<b>159,8</b>
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		5	5	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas și smântână</b>	<b>200/5</b>	<b>136</b>	<b>109</b>	<b>3,17</b>	<b>4,3</b>	<b>20,7</b>	<b>144,7</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați (fără conservanți, 1,1 gr) prelucrat termic		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	crupe de arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Carne de porcină înăbușită</b>	<b>50/50</b>	<b>106</b>	<b>84</b>	<b>1,48</b>	<b>13</b>	<b>6,18</b>	<b>124,8</b>
	pulpă de porcină dezosată și degresată		74	56	0,95	6,96	4,03	56,83
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	<b>Terci din porumb viscos</b>	<b>150</b>	<b>45,2</b>	<b>45</b>	<b>4,01</b>	<b>5,7</b>	<b>26,7</b>	<b>166,8</b>
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>				<b>20,7</b>	<b>31</b>	<b>139</b>	<b>918,7</b>



**Gustarea la chindii**

1	Chiflă cu magiun/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	3,57	2,2	38	207
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
<b>Total: Gustarea la chindii</b>					<b>3,87</b>	<b>2,2</b>	<b>54,5</b>	<b>276</b>

**CINA**

1	Fructe proaspete (kiwi)	100	117	100	1,01	1	15,1	61,38
2	Legume proaspete/roșii/	30	37	30	0,29		2	6,3
3	Bitoc tocat din carne de pui	50	84,1	57	10,8	8,5	7,27	129,7
	pulpă de pui dezosată		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci din hrișcă	100	50,1	50	0,59	4,4	18,9	182,4
	crupe de hrișcă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,23	0,5	18,7	106
<b>Total: Cina</b>					<b>15,99</b>	<b>16</b>	<b>67,5</b>	<b>475,1</b>
<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>					<b>69,14</b>	<b>80</b>	<b>293</b>	<b>2254</b>

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp  
corelația P-L-G 1,1\*1\*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A NOUĂ – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt și magiun de fructe</b>	<b>10/20/30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,58</b>	<b>8,8</b>	<b>28</b>	<b>237,3</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,4	0	74,8
2	<b>Terci din bulgur cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>11,2</b>	<b>4</b>	<b>47,3</b>	<b>317,2</b>
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
3	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total: Dejun</b>				<b>13,8</b>	<b>14</b>	<b>80,8</b>	<b>573,6</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Supă din cartofi cu mazăre</b>	<b>250</b>	<b>125</b>	<b>92</b>	<b>6,6</b>	<b>3,5</b>	<b>28,7</b>	<b>143,5</b>
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Pârjoală din carne de pui cu sos roșu</b>	<b>75</b>	<b>105</b>	<b>67</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>8,58</b>	<b>153,1</b>
	pulpă de pui dezosată		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu/paste de tomate		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	<b>Paste făinoase fierte</b>	<b>150</b>	<b>56,1</b>	<b>56</b>	<b>6,22</b>	<b>4,6</b>	<b>32,4</b>	<b>221,9</b>
	paste făinoase /făină integrală/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>				<b>27,8</b>	<b>22</b>	<b>140</b>	<b>872,1</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								

1	<b>Biscuiți/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
2	<b>Ceai cu lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>56</b>	<b>105</b>	<b>1,46</b>	<b>2,9</b>	<b>6,95</b>	<b>46,4</b>
	lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	<b>Total: Gustarea la chindii</b>				<b>5,56</b>	<b>7,6</b>	<b>44</b>	<b>259,4</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Mere coapte cu miez de nuci</b>	<b>65</b>	<b>97</b>	<b>86</b>	<b>1,32</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>169,3</b>
2	<b>Legume proaspete/ardei/</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>9</b>
3	<b>Bătută din fileu de pui împănată în pesmeți</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>11,7</b>	<b>4,7</b>	<b>5,94</b>	<b>163,8</b>
	fileu de pui		50	42	10,92	4,62	0	59,05
	ouă de gaină, cat.extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94
4	<b>Legume înăbușite</b>	<b>150</b>	<b>203</b>	<b>154</b>	<b>2,06</b>	<b>5,1</b>	<b>27,4</b>	<b>159,8</b>
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praj		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<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</b>				<b>20</b>	<b>17</b>	<b>73,7</b>	<b>551,2</b>
	<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>				<b>53,7</b>	<b>46</b>	<b>259</b>	<b>2256</b>
<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>corelația P-L-G 1*0,9*4</b>								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A ZECEA- VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,7</b>	<b>19,3</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Tăiței copti cu brânză cu cheag tare</b>	<b>150</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>12,5</b>	<b>10</b>	<b>38,5</b>	<b>291,6</b>
	tăiței cu ou		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200/3</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>0,04</b>	<b>1,7</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	<b>Total: Dejun</b>				<b>15,8</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>560,5</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopidă coaptă cu cașcaval</b>	<b>50</b>	<b>128</b>	<b>126</b>	<b>5,73</b>	<b>9,5</b>	<b>0,26</b>	<b>125,4</b>
	conopidă proaspătă		107	106	0,7	0	0,21	21
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Supă din legume cu smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>178</b>	<b>126</b>	<b>3,42</b>	<b>4,2</b>	<b>40,4</b>	<b>129</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	<b>Pește copt în rolă cu legume</b>	<b>50</b>	<b>159</b>	<b>143</b>	<b>16,2</b>	<b>10</b>	<b>11,5</b>	<b>213,2</b>
	pește merluciu		124,5	113	14,5	4,02	0	124,83
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>37,1</b>	<b>36,6</b>	<b>2,41</b>	<b>4</b>	<b>20,6</b>	<b>192,1</b>
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,6</b>	<b>15,2</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Pâine cu secară</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>Total: Prânz</b>				<b>38,1</b>	<b>33</b>	<b>141</b>	<b>1002</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Pateu cu magiun /fără grăsimi</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,05</b>	<b>2,6</b>	<b>45</b>	<b>215</b>
2	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total: Gustarea la chindii</b>				<b>4,35</b>	<b>2,6</b>	<b>61,5</b>	<b>284</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Mere coapte cu miez de nuci</b>	<b>65</b>	<b>97</b>	<b>86</b>	<b>1,32</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>69,3</b>
2	<b>Tartină cu pârjoală din carne de pui</b>	<b>50/30</b>	<b>117</b>	<b>89,1</b>	<b>14,1</b>	<b>12</b>	<b>18,8</b>	<b>230,7</b>
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97

3	<b>Colțunași cu brânză de vaci cu unt</b>	<b>100/5</b>	<b>96</b>	<b>99,8</b>	<b>14,6</b>	<b>12</b>	<b>22,3</b>	<b>215,3</b>
	brânză de vaci, 9%		76	75	12,7	6,84	9,88	119
	făină de grâu		10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
	oua de găină, cat.extra		0,12 b	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Băutură din lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	<b>Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate,</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,8</b>	<b>40</b>
	<b>Total: Cina</b>				<b>32,3</b>	<b>26</b>	<b>71,9</b>	<b>574,4</b>
	<b>TOTAL: ZI - 69,50 LEI</b>				<b>90,5</b>	<b>82</b>	<b>337</b>	<b>2421</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1,1*1*4								