

„COORDONAT”

CSP

Dna

03



Chișinău

E. Ecaci

2020

„APROBAT”

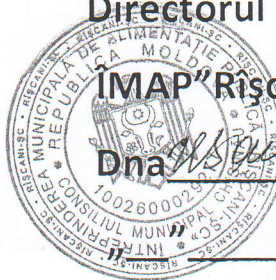
Directorul

IMAP” Riscani-ȘC”

Dna

I. Sandler

2020



MENIUL-MODEL

**PENTRU ALIMENTAȚIA ELEVILOR IN SCOLILE SI LICEILE DIN
SECTORUL RISCANI AL MUNICIPIULUI CHISINAU IN PERIOADA
IARNA -PRIMAVARA ANUL 2021**

CHISINAU 2020



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Frunte proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,49	154,9
2	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Terci din hriscă viscoasa cu zahar	150/5	47,5	47,3	4,13	4,8	26,79	181,8
	crupe de hriscă		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127
3	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	Iaurt natural 2,6 %	1/125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5
	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total -Dejunul - 13,65 lei md.					16,72	15,7	84,87	553,07
Prânz								
	Salata cu legume de sezon:	100	127	103	1,64	4,97	4,04	66,68
1	varză proaspătă		97	78	1,32		2,3	12,9
	morcov		12,5	10	0,15	0,02	0,78	4,59
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12,5	10	0,17		0,96	4,24
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	Borș roșu	250	216,5	159	3,03	5,14	21,33	129,51
	sfecică		75	50	0,85		5,4	21,5
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
2	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		10	9,5	0,06		0,4	1,72
	roșii proaspete							
3	Carne de pui cu cartofi inabusiti	60/150	351,4	293	25,32	21,9	37,29	353,38
	carne de pui		98,4	97	21,96	9,36	6,24	125,6
	cartof		198	148	2,68	0,14	25,44	107,14
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	țelina rădăcină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	7,9	0	71,92
	sare		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	unt							
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
5	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total- Prânzul -14,35 lei.md					37,01	33,7	129,79	863,77
Gustarea la chindii								
1	Chifla cu stafide si brinza tare	50/10	73,2	70,2	8,22	10,7	38,55	250,5
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	Zahăr		7	7	0	0	6,9	24,3
	Unt 72,5		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	Pirjoală tocata de pulpe de pui la aburi	50	83	55	11,65	6,71	4,32	104,19
	Carne de pui		70	42	10,92	4,62		62,18
	Pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	Sare iodată		2	2	0	0	0	0
	Ulei		2	2	0	1,98	0	17,98
	Terci de orz viscos cu unt	150	37	36	3,63	4,55	20,2	119,7
	Crupe de orz		30	29	3,6	0,45	19,7	82,3
	Unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare iodată		2	2	0	0	0	0
2	Suc de fructe	150	150	150	0,3		16,5	69
Total Gustarea 13,65 lei md					23,8	21,9	79,57	543,39
TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD					53,73	49,4	214,66	1416,84
Corelatia P-L-G 1*1*4								

Deiun

Total Dejunul-13,65 lei md.

Total Prânzul -14,35 lei md.

Corelatia P-L-G $0,9*1*4$

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
2	Tartina cu unt	40/10	90	90	7,82	12,2	19,64	231,36
	pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Ou de gâina cat extra fiert	1	40	40	4,52	3,48	0,35	49,76
1	Terci de gris rar cu lapte pasteurizat	200	141	191	9,41	5,3	32,79	218,66
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
	lapte pasteurizat 2.5%		100	150	3	1	5	58
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -13,65 lei md					22,23	21	78,25	603,65
Prânz								
1	Salata de sfeclă fiartă cu ulei	100/5	145	117	1,9	4,95	12,1	93,11
	Sfeclă		140	112	1,9		12,1	48,16
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
2	Supă de cartofi cu tăitei și smântână:	250/5	163	117	4,19	4,34	32,94	176,59
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,87
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	0,002				
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	taitei		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de bovina	50/150	152,5	148	10,2	12,3	28,89	259,33
	carne de bovină		81	80	7,4	5,6	4,68	70,83
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	sare		0,002	0,002				
4	Compot din fructe uscate	200	20	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,35 lei md					19,45	23,2	142,43	854,59
Gustare la chindii								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,52	0	15	46
	Tartina cu brinză cu cheag tare	10/40	51	50	6,44	3,78	19,2	151,8
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,002	0,002				
1	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Pîrjoală de carne de pui la abur	50	69	60	10,97	11,3	7,77	145,46
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare		0,002	0,002				
	Piure de cartofi	120	140	124	2,43	3,67	19,39	116,1
	Cartofi		136	105	1,96	0,09	18,6	78,38
lapte pasteurizat 2.5%		15	15	0,45	0,3	0,75	7,8	
unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii -13,65 lei md.					20,78	18,8	78,83	525,78
TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp					41,68	44,2	220,68	1458,24
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4.1								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,4		15	49
1	Tartina cu unt și brânză cu cheag tare:	40/10/13	53	52,8	5,73	11,9	14,49	203,32
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,8	3,24	3,37	0	48,42
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui copt cu unt	50	71	53	14,14	6,89	0	90,59
	fileu de pui		68	50	14,14	5,9		81,6
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	sare		2	2				
4	Paste fierte	120	44	44	0,12	3,8	29,64	173,92
	Paste făinoase		40	40	0,1	0,52	29,6	144
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -13,65 lei md.					20,81	22,6	59,69	583,25
Prânz								
1	Vinegretă de legume fierte	50	90	72,4	1,02	9,65	7,06	76,27
	Cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	14,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveti murati		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Supa de cartofi cu fasole	250	116,3	104	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	sare		0,0002	0,0002				
3	Bitoc de carne de pui copt la aburi	50/5	67	58	10,8	11,1	7,29	143,69
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	Terci de griu viscos	150	33	32,7	8,6	4,36	46,4	210
	Crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
sare iodată		0,0002	0,0002					
4	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,35 lei md.					30,64	30,7	133,38	901,91
Gustarea la chindii								
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,4		15	49
1	Omleta din ou de gaina cat.extra cu brinza tare	50/10	89	90,8	9,64	13,7	0,59	155,14
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,72	6,83	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	brinza cu cheag tare 45%		10	19,6	2,5	2,59	0	37,25
	sare iodata		0,0001	0,0001	0	0	0	0
1	Terci de hrisca viscoas	150	60	60	0,14	3,32	30,82	137,8
	crupe de hriscă		40	40	4,76	2,32	21,8	127
	sare		0,0002	0,0002				
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	Băutură de lămâie	200	27	27	0,06	0,02	15,39	53,94
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		15	15			14,85	52,2
3	Pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
Total Gustarea -13,65 lei md					51,45	17,5	81	502,68
TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp					51,45	53,3	193,07	1485,16
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	150	0,6		19	63
2	Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	Terci de mei cu dovleac/stafide	150	85	77	9,48	5,73	44,4	242,14
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
3	zahăr		10	10	0		9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Suc de fructe	150	150	150	0,2	0	17,5	64
Total Dejunul -13,65 lei md					12,74	14,4	95,39	524,04
Prânz								
1	Conopida sotat cu unt	100	218	119	1,22	4,1	0,47	79,4
	conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
1	sare		2	2				
	Supa taraneasca	250	150,5	123	3,36	3,47	23,36	141,78
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,9	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
2	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	Pește copt cu legume și mămăligă:	50/150	196	181	15,97	14,5	41,12	371,7
	pește		83	75	9,69	2,68		83,22
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
3	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodată		2	2				
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
4	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,35 lei md					23,3	19,2	113,78	839,04
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,4		15	49

ZIUA A ȘASEA - LUNI

1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	150	0,51		15	63
	Tartina cu brânză cu cheag tare	20/40	60,4	60	8,23	5,66	19,2	181,3
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		20,4	20	4,99	5,18	0	74,5
2	Terci de ovăz cu dovleac	200	149	134	4,07	5,88	59,46	277,74
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	unt 72.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		7	7			6,93	24,36
3	dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1
	Băutură de lămâie	200	27	27	0,06	0,02	15,39	53,94
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
3	zahăr		15	15			14,85	52,2
Total Dejunul -13,65 lei md.					12,87	11,6	109,05	575,98

1	Salata de morcov cu mere	100	132	109	0,96	9,96	10,46	132,64
	Morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,5
	ulei nerafinat		10	10	0	9,9	0	89,9
1	sare iodata	0,0002	2	0,0002	0		0	0
	Supă de cartofi cu perisoare	200	121	94,8	2,96	3,75	20,22	113,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare	0,0002	2	0,0002	0	0	0	0
	Fileu de pui in sos rosu	50/40	131	106	10,94	9,06	5,66	149,44
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	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	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	Varza inabusita	150	235	194	0,73	6,97	15,12	142,3
	varză		195	158	0,45	0	3,02	17,36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei		7	7	0	6,93	0	62,93
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	faina de griu		5	5	0,04	0	10,5	53,68
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
5	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul-14,35 lei md.					22,61	31,4	118,59	852,43

	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	150	0,51		15	63
	Iaurt natural 2,6 %	1/125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5
1	Paste fainoase coapte cu brinza cu cheag tare	150	68	67	10,46	7,93	38,51	269,3
	paste fainoase		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza tare 45 %		12	11	3	3,1	0	44,7
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	Conopida inabusita cu unt	50/5	110	61	0,73	4,15	0,24	43,2
	Conopida		105	56	0,7		0,21	5,8
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	Total gustarea la chindii -13,65 lei md.				21,45	14,5	87,34	545,87
TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp					35,48	43	227,64	1428,41
Corelatia P-L-G 0,9*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Maşa Brută, g	Maşa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ŞAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Mere coapte	100	120	100	0,55		13,56	56,16
	Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor cu magiun de per	70/10	93	91,7	11,58	9,71	13,69	216,88
	brinza de vaci 9 %		60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
	faina de griu integrala		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
1	magiun		10	10	0,25	0,1	5,64	22
	Terci de hrisca cu lapte	150	122,5	122	6,53	7,05	32,4	259,8
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
2	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahar		5	5	0	0	4,95	17,4
	Ceai cu lapte	200	65,2	65,2	1,5	1	17,35	83
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	
	zahar		15	15	0	0	14,85	57
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	1	2,5	26
Total Dejunul-13,65 lei md.					20,16	17,8	77	615,84
Prânz								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	106,68	88,8	1,63	4,95	12,1	94,62
	Sfecla		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	Prune uscate		10,18	9,97	0,04	0	1,73	6,78
	ulei vegetal <i>nerafinat</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250/5	191,5	161	2,49	4,15	15,96	102,56
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	telina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Carne de bovina înăbușită	40/30	96	92,4	12,62	14,2	2,15	136,28
	carne de vită		64	64	12,09	7,93	0	68,33
	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		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
3	Terci de orz viscos cu unt	150	33	32,7	8,28	4,36	46,42	210
	crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
5	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul 14,35 lei md.					32,04	29,3	143,76	857,66
Gustarea la chindii								
2	Tartina cu brânză cu cheag tare	20/40	60,4	60	8,23	5,66	19,2	181,3
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		20,4	20	4,99	5,18	0	74,5
1	Coltunasi lenosi de brinza cu unt	100/10	121	114	15,48	16,9	13,25	305,64
	brinza de vaci 9 %		76	76	12,16	6,84	0,76	152,76
	făină de grâu		10	6	1	0,1	7,27	35,8
	ouă de găină de categorie «Exstra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahar		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
Total Gustarea la chindii -13,65 lei md					28,21	22,6	36,95	555,94
TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp					52,2	47,1	220,76	1473,5
corelatia P-L-G 1,1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	Omleta din ou de găina cat.extra	50/10	79	71,2	7,22	9,48	0,59	117,89
	oua de găina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	Terci de orez cu lapte	150	113,3	113	10,8	2,91	31,15	214,2
1	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -13,65 lei md					20,96	21	71,7	590,86
Prânz								
	Salata vitaminica	100	89,55	74,7	0,4	4,95	9,26	82,84
	Varza		31,3	23	0,16	0	1,12	6,44
	mere		34	30	0,08	0	2,38	9,92
1	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei vegetal <i>versofinat</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
	Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina	200/5	138	111	3,17	4,31	20,71	124,68
	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
2	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		3	3		2,97		26,97
	sare		0,002	0,002				
	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	60/30	121	95,4	13,11	8,83	7,43	200,18
	carne de găină		84	67	11,8	3,78	0	81,5
	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		5	5		4,95		44,95
3	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		7	7	0,8	0,09	5,32	62,67
	Terci de porumb viscos	150	85	46,8	4,01	5,69	26,72	166,75
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,002	0,002				
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,35 lei md.					14,6	25,5	131,25	888,65
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
	Tartină cu fileu de pui copt	30/40	82	80,8	9,64	2,7	19,2	154,07
	fileu de pui		42	40,8	6,4	2,22	0	47,27
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	Terci de gris rar cu lapte pasteurizat	200	141	191	9,41	5,3	32,79	218,66
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
1	lapte pasteurizat 2.5%		100	150	3	1	5	58
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Cacao cu lapte	200	122	122	3,47	3,18	24,82	136,72
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		20	20			19,52	69,6
Total gustare la chindii -13,65 lei md.					22,87	11,2	86,81	555,45
TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD					35,56	46,5	202,95	1479,51
corelatia P-L-G 0,9*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUA - JOI								
Dejun								
	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
1	Tartină cu unt și brinză cu cheag tare:	40/10/12	62	61,5	6,3	11,79	19,29	226,3
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brinză cu cheag tare 45%		12	11,52	3	3,11		44,7
2	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	81	53	11,65	4,73	4,32	86,21
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de făina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Terci de griu viscos	100	33	32,7	4,28	4,36	46,42	121,9
	crupe de griu		26	25,7	4,25	0,26	46,37	84,5
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	total dejunul -13,65 lei md.				23	16,2	97,5	546,83
Prânz								
1	Conopida sotata cu unt	50/10	115	66	0,76	8,3	0,31	80,6
	conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8
	unt 72,5 %		10	10	0,06	8,3	0,1	74,8
1	Supă de legume și smântână:	250/5	213	174	3,42	4,21	40,42	129
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		120	96	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
2	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		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
	Peste merluciu inabusit in legume	50	126	114	11,43	8,78	11,51	181,02
	Peste merluciu inabusit in legume		83	75	9,69	2,68	0	66,57
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
3	Cartofi fierti cu unt	150	185	154	2,61	4,22	24,65	141,08
	cartofi		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68
	unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	Total Prânzul -14,35 lei md.				25,24	23	132,51	845,9
Gustare la chindii								
	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
	Ou de gaina fiert categoria extra	1	40	40	4,52	3,48	0,35	49,76
	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Chifla cu scortisoare	50	62,2	60,2	4,795	10,8	35,9	225
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120
	zahar		7	7	0	0	6,9	24,3
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
1	scortisoare		5	5	1	3,5	0,5	32
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	Terci de ovas cu fructe/mere.stafide/	150	62	61,5	3,93	5,16	37,19	196,32
	crupe de ovas		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	fructe uscate,stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	50
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	Total Chindii -13,65 lei md.				14,015	19,5	100,91	583,5
	TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD				48,24	39,1	230,01	1392,73
	Corelatia P-L-G 1*0,9*4							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA - VINERI								
Dejun								
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
	Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	150	68	67	10,46	7,93	38,51	269,3
	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		12	11	3	3,1	0	44,7
	unt 72,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -13,65 lei md					14,24	16,6	83,27	554,77
Prânz								
1	Salată din legume	100	155	125	1,26	4,95	1,6	82,88
	sfeclă roșie fiarta		140	112	1,12		0,8	34,4
	ceapa/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui <i>nerafinat</i>		5	5		4,95		44,95
	Supă de cartofi cu mazare	250	125	93,8	6,6	3,51	28,73	160,42
	cartof		77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		<i>0,002</i>	<i>0,002</i>				
	Fileu de pui copt cu legume	50/30	114	104	14,78	11,9	2,21	146,31
	Fileu de pui		68	65	14,4	5,98	0	81,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	Orez fiert	150	39	38,5	2,41	3,97	20,62	141,04
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	111,12
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		2	2	0	0	0	0
	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
4	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul 14,35 lei md					25,66	26	121,66	856,21
Gustarea la chindii								
	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
	Tartină cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
2	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Budincă din legume	150	263	204	7,72	4,2	17,57	202,17
	cartofi		106	80	0,58	0,05	5,6	88,15
	varza		56	40	0,32	0	2,16	12,4
	pesmeti		8	8	0,8	0	5	35
1	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8	5,13	0,85	0,35	12,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapa		19	16	0,27	0	1,22	5,4
	morcov		58	46	0,6	0,02	3,2	18,86
	sare		<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	0	0		0
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Chindii-13,65 lei md					11,5	12,9	62,33	487,64
TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp					39,9	42,7	204,93	1410,98
corelatia P-L-G 0,1*1*4								