

**„COORDONAT”**

CSP mun. Chișinău

Dna E. Teaci

„3” decembrie 2021



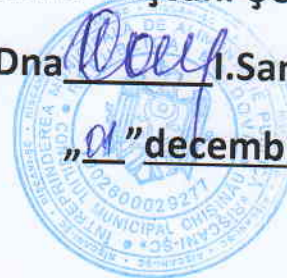
**„APROBAT”**

Directorul

„ÎMAP” Rîșcani-ȘC”

Dna I. Sandler

„1” decembrie 2021



### **MENIUL-MODEL**

**ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT  
PREUNIVERSITAR SECTORUL RÎȘCANI MUN. CHIȘINĂU  
PENTRU PERIOADA IARNA-PRIMAVARA ANUL 2022**

CHISINAU 2021

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, bananei, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
1	<b>Nuci</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>65</b>
	<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
2	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Terci din hriscă viscoasă</b>	<b>150</b>	<b>40,5</b>	<b>40,3</b>	<b>4,12</b>	<b>3,98</b>	<b>21,83</b>	<b>149,66</b>
	crupe de hriscă		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127
	unt 82,5%		3	3	0,02	3,28	0,03	22,66
	<b>Iaurt natural 2,6 % fara adaos de zahar</b>	<b>1/125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>9,62</b>	<b>2,37</b>	<b>18,12</b>	<b>112,5</b>
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total -Dejunul - 13,65 lei md.</b>					<b>18,79</b>	<b>14,9</b>	<b>73,6</b>	<b>557,14</b>
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, bananei, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
1	<b>Chifla cu stafide si brinza tare</b>	<b>60/20</b>	<b>101,2</b>	<b>95,2</b>	<b>12,76</b>	<b>14,8</b>	<b>42,44</b>	<b>317,25</b>
	Faina integrală		36	36	3,6	0,36	26,28	128,88
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	unt 82,5		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găină de categorie extra		12	8	2,2	1,6	0,18	15
	stafide		20	20	0,36	0,16	12,6	30
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	droidie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	brânză tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	<b>Pirjoală tocata de pui /curcan la aburi</b>	<b>50</b>	<b>102</b>	<b>70</b>	<b>14,53</b>	<b>8,36</b>	<b>8,78</b>	<b>142,94</b>
	carne de pui/curcan		70	42	10,87	4,56		61,9
	pesmeti		18	18	1,46	0,22	8,6	48,06
	ouă de găină de categorie extra		12	8	2,2	1,6	0,18	15
	ulei		2	2	0	1,98	0	17,98
1	<b>Conopida sotat cu unt</b>	<b>40</b>	<b>90</b>	<b>49,2</b>	<b>0,43</b>	<b>4,1</b>	<b>0,35</b>	<b>53,4</b>
	conopida proaspeta		85	44	0,4		0,3	16
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
1	sare		0,2	0,2				
2	<b>Suc de fructe fara adaos de zahar</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>22</b>	<b>92</b>
<b>Total dejun II- 13,65 lei md</b>					<b>28,12</b>	<b>27,3</b>	<b>73,57</b>	<b>667,63</b>
<b>Prânz</b>								
	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>100</b>	<b>129</b>	<b>109</b>	<b>3,61</b>	<b>11</b>	<b>5,04</b>	<b>117,96</b>
1	varză proaspătă		77	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		20	15	0,08	0,02	0,78	2,56
	ceapă/praz/tulpină de țelină		18	15	0,17		0,96	4,24
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	seminte de susan		10	10	2,04	7	1	65
	<b>Borș roșu</b>	<b>250</b>	<b>222,5</b>	<b>152</b>	<b>3,31</b>	<b>5,18</b>	<b>21,65</b>	<b>131,56</b>
	sfecă		75	50	0,85	0	5,4	21,5
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
2	cartof		87,5	50,4	1,26	0,05	12,31	50,47
	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		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smintina		10	10	0,28	2	0,32	20
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4	1,72
3	<b>Carne de pui/curcan înăbușită cu legume</b>	<b>60/150</b>	<b>324,9</b>	<b>247</b>	<b>25,29</b>	<b>17,8</b>	<b>37,24</b>	<b>315,98</b>
	carne de pui		98,4	97	21,96	9,36	6,24	125,6
	cartof		178	108	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		8	8	0	7,9	0	71,92
	sare		0,5	0,5	0	0	0	0
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>9,92</b>	<b>40,97</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine alba /paine de făină integrală fortif.cu Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>
<b>Total- Prânzul -14,35 lei.md</b>					<b>39,98</b>	<b>34,8</b>	<b>123,5</b>	<b>843,53</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>				1-4 cl.	<b>58,77</b>	<b>49,7</b>	<b>197,1</b>	<b>1400,67</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>				5-9 cl.	<b>68,1</b>	<b>62,1</b>	<b>197,07</b>	<b>1511,16</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>								
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, bananei, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>10/30</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>5,6</b>	<b>3,66</b>	<b>14,4</b>	<b>125,1</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
2	<b>Budinca de brinza</b>	<b>80</b>	<b>134,8</b>	<b>133</b>	<b>15,39</b>	<b>11,4</b>	<b>34,2</b>	<b>326,91</b>
	brinza de vaci 9 %		76,8	76	12,28	6,9	0,77	154,37
	faina de griu integrala		16	16	1,6	0,16	11,6	59,3
	zahar		6	6			7,9	20,88
	ou de gâina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1
stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	50	
2	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>4,77</b>	<b>4,08</b>	<b>10,47</b>	<b>102,29</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul-13,65 lei md.</b>					<b>26,29</b>	<b>19,1</b>	<b>73,99</b>	<b>616,34</b>
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, bananei, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/40</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>9,64</b>	<b>7,08</b>	<b>19,2</b>	<b>196,8</b>
	brânză tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
1	<b>Lequme proaspete/rosii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>	
1	<b>Bitoc de carne de pui /curcan la abur</b>	<b>75</b>	<b>101,2</b>	<b>87,7</b>	<b>16,83</b>	<b>13,7</b>	<b>14,02</b>	<b>200,41</b>
	fileu de pui		75	61,5	15	6,4	4,35	87,46
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	51,6
	unt 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt 82,5 %		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare		0,2	0,2				
	<b>Piure de cartofi</b>	<b>150</b>	<b>182</b>	<b>127</b>	<b>3,15</b>	<b>3,72</b>	<b>26,23</b>	<b>144,86</b>
cartofi		178	108	2,68	0,14	25,44	107,14	
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	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total dejunul II -13,65 lei md.</b>					<b>30,47</b>	<b>24,5</b>	<b>79,61</b>	<b>625,7</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Fasolita</b>	<b>75</b>	<b>44,45</b>	<b>42,4</b>	<b>7,39</b>	<b>2,31</b>	<b>18,69</b>	<b>121,7</b>
	fasole		30,45	30,3	7,22	0,33	17,73	99,49
	ceapă		12	10,1	0,17		0,96	4,23
	ulei nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
2	<b>Supă de cartofi cu orez și smintina</b>	<b>250</b>	<b>150,2</b>	<b>122</b>	<b>3,4</b>	<b>3,88</b>	<b>24,13</b>	<b>150,24</b>
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		2	2		1,4		18
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	tomate in suc propriu		15	14,3	0,09		0,6	2,57
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	3	<b>Chiftelute de carne de pui/curcan la abur</b>	<b>75</b>	<b>101</b>	<b>87</b>	<b>16,83</b>	<b>13,8</b>	<b>13,97</b>
fileu de pui/curcan			75	61	15	6,5	4,3	87,5
piine/pesmeti			18	18	1,8	0,6	9,6	51,6
unt 82,5 %			2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
ulei de floarea soarelui			1	1		0,99		8,99
unt 82,5 %		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4	
4	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>	<b>53,7</b>	<b>53,6</b>	<b>0,17</b>	<b>3,91</b>	<b>32,44</b>	<b>209,92</b>
	Paste fainoase		49,5	49,4	0,15	0,63	32,4	180
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>9,92</b>	<b>40,97</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif.de Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>
<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>					<b>35,73</b>	<b>24,8</b>	<b>148,8</b>	<b>960,34</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>				<b>I</b>	<b>62,02</b>	<b>43,9</b>	<b>222,79</b>	<b>1576,68</b>

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp					II	66,2	49,4	228,41	1586,04
Corelatia P-L-G 1*0,9*4									
<b>ZIUA A TREIA - MIERCURI</b>									
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>									
1	<b>Fructe proaspete (mere, bananei, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>	
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>7,82</b>	<b>12,2</b>	<b>19,64</b>	<b>231,36</b>	
	pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
	<b>Ou de gaina cat extra fiert</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,52</b>	<b>3,48</b>	<b>0,35</b>	<b>49,76</b>	
1	<b>Terci de gris rar cu lapte pasteurizat</b>	<b>200</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>10,88</b>	<b>3,2</b>	<b>35,24</b>	<b>201,26</b>	
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38	
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78	
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88	
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
<b>Total Dejunul II -13,65 lei md</b>						<b>23,78</b>	<b>18,9</b>	<b>73,39</b>	<b>557,46</b>
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>									
1	<b>Nuci</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>130</b>	
1	<b>Fructe proaspete (mere, bananei, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>	
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>	
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1	
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
3	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor cu magiun</b>	<b>80/10</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>14,74</b>	<b>11,3</b>	<b>27,21</b>	<b>301,49</b>	
	brinza de vaci 9 %		73,6	73	11,72	6,9	0,75	148,35	
	faina de griu integrala		16	16	1,6	0,16	11,6	59,12	
	zahar		6	6			7,9	20,88	
	ou de gaina cat.extra		11,4	11	1,13	0,85	0,08	14,12	
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1	
	magiun		10	10	0,25	0,1	5,64	22	
4	<b>Chefir 2,5 %/iaurt natural</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>2,6</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>	
<b>Total dejun II -13,65 lei md</b>						<b>26,26</b>	<b>36,5</b>	<b>63,12</b>	<b>717,43</b>
<b>Prânz</b>									
1	<b>Salata de sfecla cu stafide</b>	<b>70</b>	<b>97,2</b>	<b>72,2</b>	<b>1,19</b>	<b>4,1</b>	<b>18</b>	<b>89,48</b>	
	sfecla		75	50	0,85	1,98	5,4	21,5	
	stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	50	
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98	
2	<b>Supă de cartofi cu tăitei și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>135,7</b>	<b>95,6</b>	<b>4,33</b>	<b>5,34</b>	<b>33,1</b>	<b>186,59</b>	
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20	
	cartofi		85	50	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		0,2	0,2					
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97	
	taitei		10	10	1	0,13	7,4	36	
3	<b>Pilaf de orez cu carne de bovina/de porina</b>	<b>50/150</b>	<b>150,7</b>	<b>147</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>28,89</b>	<b>259,33</b>	
	carne de bovină sau porcina		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	
	0		6	6		5,94		53,94	
	sare		0,2	0,2					
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>25,35</b>	<b>102,19</b>	
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		30	30	0,74	0	20,4	81,9	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
5	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif.cu Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>	
<b>Total Prânzul -14,35 lei md</b>						<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>154,99</b>	<b>874,65</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>					<b>I</b>	<b>43,78</b>	<b>41,4</b>	<b>228,38</b>	<b>1432,11</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp					II	46,26	59,1	218,11	1592,08
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	
<b>ZIUA A PATRA - JOI</b>									
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>									
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete (mere, mandarine, banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>	
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare:</b>	<b>20/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>8,83</b>	<b>6,96</b>	<b>14,4</b>	<b>170,1</b>	
1	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1	
	brânză tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90	
2	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>	
3	<b>Fileu de curcan /pui copt cu unt</b>	<b>50</b>	<b>73,2</b>	<b>55,2</b>	<b>14,17</b>	<b>10</b>	<b>3,55</b>	<b>210,2</b>	
	fileu de curcan/pui		68	50	14,14	5,9	3,5	172,8	
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	sare		0,2	0,2					
4	<b>Paste fierte</b>	<b>150</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>0,12</b>	<b>3,8</b>	<b>34,94</b>	<b>173,92</b>	
	Paste făinoase		50	50	0,1	0,52	34,9	144	
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
<b>Total Dejunul -13,65 lei md.</b>					<b>23,97</b>	<b>20,8</b>	<b>73,05</b>	<b>637,85</b>	
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>									
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete (mere,kiwi,banane ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>62,04</b>	
1	<b>Nuci</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>130</b>	
	<b>Cmleta din ou de gaina cat.extra cu brinza tare</b>	<b>65</b>	<b>99,2</b>	<b>90,4</b>	<b>13,54</b>	<b>21,7</b>	<b>0,59</b>	<b>207,89</b>	
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,72	10,84	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	
2	brânză tare 45%		21	20	6,4	6,6	0	90	
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0	
	<b>Terci de hrisca viscoas</b>	<b>150</b>	<b>37,2</b>	<b>36,7</b>	<b>3,21</b>	<b>5,26</b>	<b>14,65</b>	<b>154,92</b>	
	crupe de hriscă		33	32,5	3,19	1,98	14,61	125	
	sare		0,2	0,2					
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
3	<b>Băutură de fructe</b>	<b>200</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>3,51</b>	<b>24,57</b>	
	Fructe naturale		20	20	0,06	0,02	0,54	12,4	
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
4	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>	
<b>Total dejunul II -13,65 lei md</b>					<b>24,58</b>	<b>41,4</b>	<b>54,87</b>	<b>686,22</b>	
<b>Prânz</b>									
<b>1</b>	<b>Tocana de legume</b>	<b>70</b>	<b>99</b>	<b>79,2</b>	<b>0,59</b>	<b>4,2</b>	<b>9,58</b>	<b>50,39</b>	
	dovlicei		65	49,3	0,29	0,19	2,78	5,85	
	morcov		10	8	0,1	0,01	5,6	3,3	
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	4	0	36	
2	<b>Supa de fasole</b>	<b>250</b>	<b>144</b>	<b>103</b>	<b>7,6</b>	<b>3,41</b>	<b>36,91</b>	<b>194,68</b>	
	cartofi		85	50	2,31	0,12	22,75	95,87	
	ceapa		12	10	0,17		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		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		3	3		2,97		26,97	
	sare		0,2	0,2					
3	<b>Bitoc de carne de pui copt la aburi</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>76</b>	<b>11,14</b>	<b>7,09</b>	<b>9,4</b>	<b>147,46</b>	
	fileu de pui		75	61	10,04	4,3	2,9	87,46	
	pâine de făină integrala		12	12	1,09	0,16	6,48	36,05	
	unt 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96	
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99	
	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>150</b>	<b>37,2</b>	<b>37</b>	<b>3,94</b>	<b>3,61</b>	<b>21,93</b>	<b>121,3</b>	
	Crupe de griu		33	32,8	3,92	0,33	21,89	121,3	
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	sare iodată		0,2	0,2					
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>25,35</b>	<b>101,94</b>	
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		30	30	0,74	0	20,4	81,65	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif.cu Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>	
<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>					<b>24,01</b>	<b>18,3</b>	<b>103,17</b>	<b>852,83</b>	
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>					<b>I</b>	<b>47,98</b>	<b>39,1</b>	<b>176,22</b>	<b>1490,68</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>					<b>II</b>	<b>48,59</b>	<b>59,8</b>	<b>158,04</b>	<b>1539,05</b>
<b>Corelatia P-L-G 0,9*1*4</b>									

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A CINCEA - VINERI</b>								
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>132</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
2	<b>Tartină cu unt:</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,62</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
	unt 82,5%		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
3	<b>Terci de mei cu dovleac/stafide/seminte</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>9,64</b>	<b>4,98</b>	<b>45,59</b>	<b>242,26</b>
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		5	5	0		4,8	17,4
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	stafide/seminte		20	20	0,34	0,14	12,6	50
4	<b>Suc de fructe</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>92</b>
<b>Total Dejunul -13,65 lei md</b>					<b>12,85</b>	<b>13,6</b>	<b>92,08</b>	<b>535,16</b>
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>63</b>
1	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
	<b>Perisoare de carne de bovina la aburi</b>	<b>50</b>	<b>66,2</b>	<b>63,2</b>	<b>6,29</b>	<b>8,29</b>	<b>8,71</b>	<b>151,77</b>
	carne de bovina		41	38	4,8	1,34		42,36
	piine de faina integrala		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
2	ulei de floarea soarelui		1	14	0	0,99	0	8,99
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	<b>Cartofi cu broccoli copti la cuptor</b>	<b>150</b>	<b>282</b>	<b>192</b>	<b>4,28</b>	<b>4,22</b>	<b>29,44</b>	<b>163,14</b>
	cartof		178	108	2,68	0,14	25,44	107,14
	broccoli		100	80	1,6	0,08	4	20
	brânză tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	4	0	36
4	<b>Suc de fructe fara adaos de zahar</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>22</b>	<b>92</b>
4	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total dejunul II -13,65 lei md.</b>					<b>15,07</b>	<b>13</b>	<b>99,93</b>	<b>585,26</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopida sotat cu unt</b>	<b>70</b>	<b>111,5</b>	<b>71</b>	<b>2,63</b>	<b>11,1</b>	<b>1,26</b>	<b>123,4</b>
	conopida proaspeta		106,5	56	0,6		0,21	21
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
1	seminte de dovleac		10	10	2	7	1	65
	<b>Supa taraneasca</b>	<b>250</b>	<b>148,5</b>	<b>104</b>	<b>2,92</b>	<b>5,27</b>	<b>17,44</b>	<b>125,64</b>
	cartofi		87,5	50	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 în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	<b>Pește copt cu legume și mămăligă:</b>	<b>40/150</b>	<b>179,5</b>	<b>164</b>	<b>14,47</b>	<b>14,4</b>	<b>30,17</b>	<b>318</b>
	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 iodata		0,5	0,5				
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>25,35</b>	<b>101,74</b>
4	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		30	30	0,74	0	20,4	81,45
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif. cu Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>
<b>Total Prânzul -14,35 lei md</b>					<b>20,13</b>	<b>26,6</b>	<b>73,96</b>	<b>847,44</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN + PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>					<b>I</b>	<b>32,98</b>	<b>40,2</b>	<b>173,89</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>					<b>II</b>	<b>35,2</b>	<b>39,6</b>	<b>173,89</b>
<b>Corelația P-L-G 0,9*0,9*4</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal	
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>									
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>									
1	<b>Fructe proaspete (mere,banane, ect.)</b>	150	150	132	0,6		19	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	<b>Terci de ovăz cu dovleac</b>	200	61	60,5	3,94	5,98	35,22	198,57	
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99	
	unt 82.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	zahar		3	3			2,97	12,17	
	dovleac/măr 50/50		5	35	0,35		2,1	9,1	
	stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	50	
3	<b>Iaurt natural 2,6 %,fara adaos de zahar</b>	1/125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5	
<b>Total Dejunul -13,65 lei md.</b>									
					28,07	14	91,54	555,37	
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>									
<b>Fructe proaspete (mere,banane, ect.)</b>									
	Ou de gâina fiert categoria extra	150	150	132	0,6		19	63	
	Legume proaspete/rosii	1	40	40	4,52	3,48	0,35	49,76	
	Chifla cu scortisoare si brinza tare	50	50	47,5	0,29		2	8,55	
	faina integrala	50	75,6	73,2	11,72	11,9	32,06	279,87	
	zahăr		36	36	3,6	0,32	28	120	
	oua de gâina cat.extra		3	3	0	0	2,97	12,17	
1	scortisoare		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5	
	ulei vegetal		10	10	2	3,5	1	64	
	brânză cu cheag tare 45%		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7	
	Terci de mei cu fructe/mere,seminte/	150	60	59,5	3,93	5,16	35,21	191,09	
	crupe de mei		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99	
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
	fructe uscate,stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	50	
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	200/3	9,2	6,2	0,03	0,01	3,24	13,04	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
<b>Dejunul II -13,65 lei md.</b>									
					21,09	20,5	91,86	605,31	
<b>Prânz</b>									
1	<b>Salata de morcov cu mere</b>	100	150,5	104	3,32	2,97	12,1	151,65	
	morcov		87,5	70	1,14	0,08	6,13	29	
	fructe proaspete (mere)		50	21	0,18	0	4,97	20,68	
	seminte de susan		10	10	2	7	1	75	
	ulei de floarea soarelui presat la rece		3	3	0	2,97	0	26,97	
2	<b>Supă de cartofi cu perisoare</b>	250	129	103	3,24	5,75	20,54	133,85	
	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	
	rosii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25	
	ulei de floarea soarelui verdeata		3	3		2,97		26,97	
	smântână 15%		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	Carne de pui /curcan in sos rosu	50/60	141	116	11,94	9,16	5,66	185,24	
	fileu de pui/curcan		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		20	20	2	0,2	14,6	71,6	
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52	
3	<b>Legume inausite</b>	150	240	199	0,77	6,97	11,92	124,42	
	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 în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52	
	faina de griu		10	10	0,08	0	7,3	35,8	
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	200	55	49	0,18	0	9,92	40,97	
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
5	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif.cu Fe , acid</b>	50/50	50/50	50/50	7,59	0,89	49,65	237,06	
<b>Total Prânzul-14,35 lei md.</b>									
					27,04	25,7	109,79	873,19	
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>					I	55,11	39,8	201,33	1428,56
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>					II	48,13	46,2	201,65	1478,5
<b>Corelatia P-L-G 1*0,9*4</b>									

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MĂRȚI</b>								
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere,banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>		<b>19</b>	<b>63</b>
	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor</b>	<b>100</b>	<b>109</b>	<b>108</b>	<b>15,15</b>	<b>11,5</b>	<b>12,8</b>	<b>256,7</b>
1	brinza de vaci 9 %		80	80	12,8	7,2	1	161,6
	faina de griu integrala		12	12	1,2	0,12	8,7	42,3
	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 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	<b>Terci de hrisca cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>176</b>	<b>176</b>	<b>7,2</b>	<b>3,4</b>	<b>25,07</b>	<b>175,26</b>
	crupe de hrisca		23	22,8	2,7	0,4	14,6	85,09
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
3	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>104</b>
	lapte ,grasime 2,5%		200	200	6	5	10	104
<b>Total Dejunul-13,65 lei md.</b>					<b>28,95</b>	<b>19,9</b>	<b>66,87</b>	<b>598,96</b>
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere,banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>		<b>19</b>	<b>63</b>
	<b>Tartină cu fileu de pui/curcan copt</b>	<b>50/40</b>	<b>102</b>	<b>83,4</b>	<b>14,09</b>	<b>1,35</b>	<b>19,63</b>	<b>166,28</b>
	fileu de curcan/pui		62	43,4	10,85	0,87	0,43	59,48
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	<b>Terci de gris rar cu lapte pasteurizat</b>	<b>200</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>7,9</b>	<b>6,48</b>	<b>32,31</b>	<b>222,47</b>
1	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
2	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>4,77</b>	<b>4,08</b>	<b>10,47</b>	<b>102,29</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul II -13,65 lei md.</b>					<b>27,36</b>	<b>11,9</b>	<b>81,41</b>	<b>554,04</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de sfecla cu prune uscate</b>	<b>75</b>	<b>78,5</b>	<b>65,6</b>	<b>1,13</b>	<b>3,11</b>	<b>17,78</b>	<b>98,37</b>
	sfecla		55,5	42,6	0,79	0	5,18	21,4
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	50
	ulei de floarea soarelui presat la rece		3	3	0	2,97	0	26,97
	<b>Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>194,7</b>	<b>165</b>	<b>2,63</b>	<b>5,15</b>	<b>16,12</b>	<b>112,56</b>
	smântână 15%		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
2	<b>varza</b>	<b>12</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0,96</b>	<b>4,23</b>
	țelina		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	verdeată		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	sare		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui		0,2	0,2	0	0	0	0
	tomate in suc propriu		3	3	0	2,97	0	26,97
3	<b>Carne de bovina /porcina/ înăbușită cu sos</b>	<b>50/20</b>	<b>118</b>	<b>114</b>	<b>12,87</b>	<b>10,9</b>	<b>2,86</b>	<b>166,4</b>
	carne de vită		82	82	12,09	7,93	0	88,32
	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		10	10	0,54		1,5	8,5
	faina de griu		10	10	0,08	0	7,3	35,8
	ulei de floarea soarelui		6	6		2,97		26,97
3	<b>Terci de orz viscos</b>	<b>150</b>	<b>38,2</b>	<b>37,7</b>	<b>8,28</b>	<b>4,36</b>	<b>26,45</b>	<b>210</b>
	crupe de orz		33	32,5	8,25	0,26	26,4	172,6
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>9,92</b>	<b>40,97</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif.cu Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>
<b>Total Prânzul 14,35 lei md.</b>					<b>32,68</b>	<b>24,4</b>	<b>122,78</b>	<b>865,36</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>				<b>I</b>	<b>61,63</b>	<b>44,3</b>	<b>189,65</b>	<b>1464,32</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>				<b>II</b>	<b>60,04</b>	<b>36,3</b>	<b>204,19</b>	<b>1419,4</b>
<b>corelatia P-L-G 1,1*1*4</b>								



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere,banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>		<b>19</b>	<b>63</b>
	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 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	<b>Omleta din ou de gaina cat.extra</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>90,2</b>	<b>12,21</b>	<b>14,7</b>	<b>0,59</b>	<b>207,89</b>
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte pasteurizat 2.5%		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	3,96	0	35,96
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	4,99	5,18	0	90
1	<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>6,9</b>	<b>3,66</b>	<b>33,05</b>	<b>214,2</b>
	crupe de orez		30	29,8	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul -13,65 lei md</b>					<b>22,2</b>	<b>27</b>	<b>70,37</b>	<b>653,03</b>
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere,banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>		<b>19</b>	<b>63</b>
2	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/40</b>	<b>60,4</b>	<b>60</b>	<b>8,23</b>	<b>5,66</b>	<b>19,2</b>	<b>181,3</b>
	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	<b>Coltunasi lenosi de brinza</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>122</b>	<b>16,44</b>	<b>12,1</b>	<b>20,42</b>	<b>296,36</b>
	brinza de vaci 9 %		76	76	12,16	6,84	0,76	152,76
	făină de grâu		20	20	2	0,2	14,5	71,4
	ouă de găină de categorie «Exstra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	<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 dejunul II -13,65 lei md</b>					<b>31,27</b>	<b>17,8</b>	<b>64,62</b>	<b>632,66</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de legume cu seminte</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>70,7</b>	<b>4,19</b>	<b>16</b>	<b>4,8</b>	<b>163,06</b>
	brocoli		50	42	0,07	0	2,16	12,24
	praz		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	ulei vegetal		2	2	0	2	0	18
	seminte		20	20	4	14	2	130
2	<b>Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>141,2</b>	<b>115</b>	<b>3,31</b>	<b>5,31</b>	<b>20,87</b>	<b>134,68</b>
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	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		3	3		2,97		26,97
	sare		0,2	0,2				
3	<b>Chiftelute de carne de pui/ curcan cu sos de tomate</b>	<b>60/30</b>	<b>129</b>	<b>108</b>	<b>13,78</b>	<b>6,88</b>	<b>11,56</b>	<b>166,76</b>
	carne de curcan		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		3	3		2,97		26,97
	roșii		10	10	0,54		1,5	8,5
	faina de griu		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	<b>Mazare fiarta</b>	<b>150</b>	<b>82</b>	<b>42</b>	<b>9,21</b>	<b>2,04</b>	<b>21,1</b>	<b>139,92</b>
	mazare		40	39,8	9,2	0,4	21,08	124,96
	unt 72,5 % fara grasimi vegetale		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	sare		0,2	0,2				
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>9,92</b>	<b>40,97</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif.cu Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>
<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>					<b>24,48</b>	<b>31,1</b>	<b>117,9</b>	<b>882,45</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>				<b>I</b>	<b>46,68</b>	<b>58,1</b>	<b>188,27</b>	<b>1535,48</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>				<b>II</b>	<b>55,75</b>	<b>48,9</b>	<b>182,52</b>	<b>1515,11</b>
<b>corelatia P-L-G 0,9*1*4</b>								



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ZECEA - VINERI</b>								
<b>Dejunul-I /cl.I-IV/</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere,banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>		<b>19</b>	<b>63</b>
	<b>Tartină cu unt:</b>	<b>10/40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe unt 82,5%		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	<b>Tăitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare</b>	<b>120</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>9,02</b>	<b>6,39</b>	<b>29,64</b>	<b>211,17</b>
	Tăitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		40	40	4	0,52	29,6	144
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	5	2,59	0	37,25
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>4,77</b>	<b>4,08</b>	<b>10,47</b>	<b>102,29</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17
<b>Total Dejunul -13,65 lei md</b>					<b>17,69</b>	<b>19,2</b>	<b>78,4</b>	<b>558,06</b>
<b>Dejunul-II /cl.V-IX/</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere,banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>132</b>	<b>0,6</b>		<b>19</b>	<b>63</b>
	<b>Tartină cu fileu de pui/curcan copt</b>	<b>40/40</b>	<b>124</b>	<b>122</b>	<b>16,04</b>	<b>4,92</b>	<b>19,2</b>	<b>201,34</b>
	fileu de curcan/pui		84	81,6	12,8	4,44	0	94,54
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	<b>Budincă din legume</b>	<b>150</b>	<b>295,5</b>	<b>215</b>	<b>15,19</b>	<b>4,95</b>	<b>32,92</b>	<b>319,61</b>
	cartofi		106	60	0,58	0,05	5,6	88,15
	varza		56	40	0,32	0	2,16	12,4
3	pesmeti		32	32	3,2	0	20	140
	ouă de găină de categorie «Extra» unt 82,5%		20	16	10,2	1,6	0,7	24,88
	ceapa		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	morcov		19	16	0,27	0	1,22	5,4
	sare		58	46	0,6	0,02	3,2	18,86
			0,5	0,5	0	0		0
4	<b>Bautura de macies</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>21,55</b>	<b>92,09</b>
	macies		20	20	0,34	0,54	16,6	71,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
<b>Total dejunul II -13,65 lei md</b>					<b>32,17</b>	<b>10,4</b>	<b>92,67</b>	<b>676,04</b>
<b>PRINZUL</b>								
1	<b>Vinegreta de legume</b>	<b>100</b>	<b>128,2</b>	<b>102</b>	<b>2,2</b>	<b>5,99</b>	<b>12,5</b>	<b>114,24</b>
	sfecla rosie		38	28	0,32	0	1,85	9,95
	morcov		19	15	0,24	0,01	1,2	6,28
	cartofi		41,2	30	0,94	0,04	9,13	39,34
	castraveti murati		24	22,5	0,7	0	0,32	4,73
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>	<b>250</b>	<b>126,5</b>	<b>99,9</b>	<b>6,35</b>	<b>3,49</b>	<b>24,47</b>	<b>142,6</b>
2	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	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		0,5	0,5	0	0	0	0
	<b>Gulas de carne de pui/curcan</b>	<b>50/30</b>	<b>124</b>	<b>114</b>	<b>14,86</b>	<b>11,9</b>	<b>9,51</b>	<b>182,11</b>
3	Carne desosată de pui /curcan		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	0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	faina de griu		10	10	0,08	0	7,3	35,8
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>37,2</b>	<b>36,2</b>	<b>1,82</b>	<b>3,92</b>	<b>18,84</b>	<b>141,72</b>
	crupă de orez		33	32	1,8	0,64	18,8	111,8
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>25,35</b>	<b>101,89</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		30	30	0,74	0	20,4	81,6
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	<b>Pâine alba /paine cu făină integrală fortif.cu Fe , acid</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>50/50</b>	<b>7,59</b>	<b>0,89</b>	<b>49,65</b>	<b>237,06</b>
<b>Total Prânzul 14,35 lei md</b>					<b>25,97</b>	<b>25,3</b>	<b>109,51</b>	<b>919,62</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>					<b>I</b>	<b>43,66</b>	<b>44,5</b>	<b>187,91</b>
<b>Corelatia P*L*G 1*1*4</b>					<b>II</b>	<b>58,14</b>	<b>35,7</b>	<b>202,18</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								