

COORDONAT

Agenția Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ Victoria Stavenschi

” ” _____ 2025

APROBAT

Administratorul
ÎMAP „Liceist”

_____ Ana Pascal



_____ 2025

MENIUL MODEL

***ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN CADRUL TABERELOR DE ODIHNĂ
”POIENITA VESELĂ” ȘI ”ALUNELUL”
PENTRU PERIOADA ESTIVALĂ IUNIE-AUGUST 2025***

Chișinău 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor,gr	Masa brută, gr	Masa netă,gr	Protein e, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA I							
DEJUN							
Tartina cu unt	20/30			2,55	16,76	14,58	229,7
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt "de Râșcani", 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Paste fierte cu unt si cașcaval	150/20			9,98	10,02	26,68	290,1
paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	26,63	178,2
unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
cașcaval tare (45% grăsimi)		21	20	5	5,18	0	74,5
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai "de mai " cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete	150	171	150	0,6	0	16,5	72
Total Dejunul				23,4	32,36	63,64	666,92
PRÂNZ							
Legume proaspete/tomate,castraveti/	50/50			0,7	0	3,6	15
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeti		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Supă de cartofi cu orez si smintina	250/30			3,31	6,43	24,9	169,71
orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
verdeață (mărar,pătrunjel)		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
sare iodată		0,2	0,2				
Carne de pui inabusit în sos de legume	100/50			20,18	9,96	8,36	225
sold de pui dezosat , fără piele,refrigerat		148	127	18,6	4,86	5,4	129,11
ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
sare iodată		0,2	0,2				
Terci din hrisca puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
crupe de hriscă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	142,2
unt 82,5 %		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129

Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total- Prânzul				41,18	25,85	136,62	892,5
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete	150	174,2	150	1,5	0	9,3	66
Pateu cu fructe (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	3,6	1,9	37	214,9
Bautură de măceș	200	25	25	0,55	1,76	17,55	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total gustarea la chindii				5,65	3,66	63,85	330,1
CINA I							
Legume proaspete/ardei dulce/ ardei dulci proaspeți porționați	50			0,38	0	2,1	15
		66,6	50	0,38	0	2,1	15
Pîrjoală de casă impanata în pesmeți coaptă	75			12,86	13,85	6,01	169,9
piept de pui dezosot,refrigerat		43,9	33	7,2	3,08	1	42,48
pulpă de porc dezosată ,degrasată,refrigerată		35	33	4,2	4,2	0,8	42,19
ouă de gaină ”extra”		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
piine		7	7	0,57	0,08	3,35	18,69
ceapă		6	6	0,1	0	0,51	2,5
făină de griu/pesmeti		1,5	1,5	0,05	0,04	0,34	2,3
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
Piure de cartofi	200			4,21	8,94	33,63	223,86
cartofi		236	167	3,4	0,24	32,28	136,06
lapte 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
unt ”de Rășcani”, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
Ceai ”de mai ” cu lămîie	200/5			0,07	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
total cina I				21,57	25,05	71,23	561,4
CINA II							
Biscuiți /fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri /	60	60	60	4,92	5,7	40,8	255,6
Suc de fructe /natural,zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	22	94
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
total cina II				5,92	5,7	62,8	349,6
TOTAL ZI				97,72	92,62	398,14	2800,52
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul per zi : 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA II							
DEJUN							
Chiflă cu susan și cu brânză cu gheag tare	50/20			10	10,73	25	219,5
Chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	5	5,55	25	145
Brânză cu cheag tare (45% grăsimi)		21	20	5	5,18	0	74,5
Terci de gris rar cu stafide pe lapte pasteurizat	200/10			10,33	9,73	46,04	315,5
crupe de gris		37	37	4,1	0,26	26,7	125,92
lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
zahăr		6	6	3		5,94	20,88
Cacao cu lapte	200			4,78	5,72	12,45	107,52
lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Fructe proaspete	150	171	150	0,6	0	13,9	69
Total Dejunul I				25,71	26,18	97,39	711,52
PRÂNZ							
Legume proaspete/tomate/porționate	75	78,75	75	0,43	0	2,99	12,83
Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi ,carne si smântână	250/30			7,83	7,55	16,68	167,56
smântână 15%/termic tratat/		10	10	0,28	2	0,32	20
sold de pui dezosat,fara piele,refregirat		45	41	5,2	2,4	0,56	53
cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	38
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
verdeață(mărar,pătrunjel)		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
Gulaș de carne bovină (porcină)	75/50			19,24	11,28	8,04	234,86
Carne de bovină dezosată,degrasată,refrigerată		120	112,5	18,13	6,27	0	149,8
ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,95		44,95
faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
sare iodată		0,5	0,5				
Terci de arpacas de orz viscoasa	150			4,54	4,5	25,24	176,3
crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	138,9
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
sare iodata		0,2	0,2				
Suc de fructe/natural,zahar <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

Pâine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	500			0	0	0	0
Total Prânzul				41,59	25,43	124,35	948,05
GUSTAREA LA CHINDII							
Covrig impletit cu susan /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	60	60	60	6,6	1,8	47,4	192
Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahar/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Apa plată	500			0	0	0	0
Total gustarea la chindii				9,1	5,55	52,4	254,5
CINA I							
Ardei dulci copt la cuptor	100			1,06	4,95	6,35	76,68
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	75			18,25	11,19	6,54	163,19
sold de pui dezosat,refrigerat		81,9	69	16,38	6,42	0	81,94
piine de faina integrala		13,5	13,5	1,1	0,16	6,48	36,05
ouă de gaină "extra"		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Terci de porumb	150			4,96	6,09	33,03	197,48
crupe de porumb		49,5	49,5	4,93	1,97	33	160,08
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
fructe proaspete (cireșe)		42	40	0,18	0	4,97	20,68
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total - cina I				28,53	24,47	79,93	609,67
CINA II							
Fructe proaspete	200	236	200	1,6	0,8	22,6	79
Plăcintă cu brânză de vaci /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/achizit.	75	75	75	4,2	3,5	28	197,8
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				4,2	3,5	28	276,8
TOTAL ZI				109,13	85,13	382,07	2800,54
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul per zi : 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA III							
DEJUN							
Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/20/30			7,46	13,74	14,49	229,4
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
brânză cu cheag tare 45%		21	20	5	5,18	0	74,5
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Budincă din brinză cu stafide si dulceata	100/15			18,8	13,18	32,7	375,54
brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
lapte,2,5 %		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
magiun/de fructe/		15	15	0,38	0	8,45	33
Lapte fiert	200			5,8	5	8	104
lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	104
Total Dejunul				32,06	31,92	55,19	708,94
PRÂNZ							
Dovlicei copti in rolă	100			0,75	5,38	8,05	59,95
dovlicei		166	122	0,75	0,43	8,05	15
ulei floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
Supă cu tăitei,carne de pui și smântână:	250/30			10,74	9,12	34,84	239,97
smântână 15%/trtată termic/		5	5	0,14	1	0,16	10
fileu de pui refrigerat		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
cartofi		115,5	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		0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2				
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
taitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
Pilaf de orez cu carne de pui	100/200			27,63	16,58	54,84	506,46
carne /sold/ de pui fără piele,dezosata,refrigerată		169,1	148	21,8	9,2	6,3	176
crupe de orez		71,5	71,2	5,2	1,43	44,91	258,4
ceapă/praz		24	20	0,33		1,92	8,46
morcov		23,6	20	0,24	0,01	1,31	7,67
roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
sare iodată		0,8	0,8				
Băutură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129

[illegible]

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IV							
DEJUN							
Tartina cu unt si dulceață de fructe	10/30/30			2,66	8,56	31,89	235
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
dulceață/de fructe/		30	30	0,2	0	17,4	80,1
Supă de lapte cu tăiței de casă	300			8,23	9,41	30,8	245,2
tăitei de casa/paste făinoase din griu dur)		24	24	2,4	0,31	17,8	86,4
lapte pasteurizat 2.5%		200	200	5,8	5	8	104
unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
Bautură de măceș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Fructe proaspete	200	285	200	1,5	0,5	33	137,4
Total Dejunul				12,94	24,51	100,76	666,8
PRÂNZ							
Legume proaspete porționate	50/50			0,7	0	3,6	15
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Ciorba de fasole cu carne de pui	250/30			11,45	7,72	23,89	210,19
cartofi		75	54	0,96	0,05	9,17	43,2
ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	58,4
tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sold de pui dezossat,fără piele,refregirat		45	41	5,2	2,4	0,56	53
sare iodată		0,2	0,2				
Fileu de curcan /pui /înabusit în sos rosu	100/50			20,18	9,96	8,36	239,19
piept de curcan /pui /refrigirat,dezossat		162,8	148	18,6	4,86	5,4	144,3
ulei de floarea soarelui rafinat		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	34,8
tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
sare iodată		0,2	0,2				
Terci de arnautcă	150			4,32	5,4	33,19	221,6
crupe de arnautcă		50	49,5	3,9	0,5	33,15	176,7
unt, 82,5 %		6	6	0,42	4,9	0,04	44,9
sare iodată		0,5	0,5				
Compot din fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18
cireșe /caise/		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

Păine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1 l	1000		0	0	0	0
Total Prânzul				45,57	26,93	127,19	987,66
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete	150	172	150	1,35	0,45	13,5	96
Pateu cu brinză /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	75	75	75	11	9	18,5	158,9
Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total gustareala chindii				14,85	13,2	37	317,4
CINA I							
Salată din morcov cu mere si stafide	100/5			3,06	5,11	13,45	111,73
morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
mere		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
stafide		10	10	1,8	0,06	6,6	25
lamiie		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
Chiftelute de carne de bovina cu sos alb	75/30			11,66	16,53	12,24	219,03
carne de bovină refrigerată,degrasată,dezosată		74,4	56	10,2	8,6	0	87,03
piine/pesmeti		9	9	0,21	0,3	4,8	24,03
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
sare iodată		0,5	0,5				
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
smântână 15%		7,5	7,5	0,21	1,5	0,24	15
faina de griu		8	8	0,8	0,18	5,84	32,22
Cartofi copti în rola	150			3	5,1	29,55	168,85
cartofi		250	150	3	0,15	29,55	123,9
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2				
Ceai cu lamiie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Păine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total cina				21,84	29	84,73	652,25
CINA II							
Covrigei cu mac /fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri /	55	55	55	6,05	1,65	43,4	176
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
Total cina II				6,05	1,65	43,4	176
Total- zi				101,25	95,29	393,08	2800,11
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucato r	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA V							
DEJUN							
Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	20/30			8,83	6,96	43,23	170,1
brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Mere coapte cu miez de nuci	65/10	107	96	3,32	7,35	10,5	107,21
Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220			5,93	7,01	30,78	220,8
fulgi de ovăș		40	30	3	0,39	21,8	108
lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
Cacao cu lapte	200			4,78	5,72	12,45	107,52
lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul				22,86	27,04	96,96	605,63
PRÂNZ							
Ardei dulci copt la cuptor	100			1,06	4,95	6,35	76,68
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
Borș de varza cu cartofi si smintina/tratat termic/	250			4,14	4,27	18,48	150,04
sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2				
Pește copt cu legume și mămăligă:	85/200			22,5	13,55	45,77	419,6
fileu peste de mare congelat, eviscerat		124,5	94,62	14,5	4,02	0	103,04
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodată		0,5	0,5				
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9

prune		59	50	0,9	0	0,9	20,5
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Fruite proaspete	150	172	150	1,5	0,6	16,5	46
Apa plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				38,66	27,11	100,45	992,72
GUSTAREA LA CHINDII							
Biscuiti (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Ceai cu lamiie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total gustareala chindii				4,17	6,41	42,49	232,14
CINA I							
Tartină cu bitoc de carne de pui	50/30			14,08	12,22	18,77	230,68
sold de pui dezosat,refrigerat		68	51	10,92	4,62	0	62,18
piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
paine din rama de grau integrala fortificata cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
Papanasi - unt brinza de vaci la cuptor - cu gem de fructe	100/30			19,5	14,37	25,15	335,62
brinza de vaci ,9%		92	92	15,1	8,64	0,96	184,5
faina de griu		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
oua extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
magiun de mere		25	25	2,64	0,7	19,7	79,8
Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Covrigei(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)		30	30	2,2	0,6	15,8	100
Total cina				35,85	28,85	65,21	685,44
CINA II							
Suculent farmicos (fara grasimi marogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	2,3	3,8	48	198,2
Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	23,4	94
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				3,3	3,8	71,4	292,2
Total zi				104,84	93,21	376,51	2808,13
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, gr	Masa Netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VI							
DEJUN							
Chiflă cu susan și unt	65/10			4,11	10,79	45,1	259,8
Chiflă cu susan // fără gras, murelizate, adaosuri		65	65	4,05	2,59	45	185
unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Terci de hrisca cu lapte	200			8,96	13,4	38,05	372,3
crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	126,1
lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,8	4,5	11,2	154
unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
Ceai cu lămâie:	200			0,04	1,65	5,22	18,27
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total -Dejunul				18,2	29,76	88,76	706,35
PRÂNZ							
Salata de tomate,ceapă și ulei	100			0,66	4,95	3,7	61,06
tomate proaspete		84	80	0,48	0	2,7	11,7
ceapă verde/uscată		12,5	10	0,18	0	1	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
Ciorba de cartofi cu spanac și perisoare de carne	250/30			12,06	7,4	16,23	175,53
cartofi		113	68	1,15	0,56	10,94	66,08
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
spanac		50	40	1,4	0,2	1,8	12,5
perisoare de carne	30						
pulpă de bovină dezarat,refrigerat		38	37	7,09	2,46	0	42,43
oua de gaina		12,5	10,88	1,41	1,09	0,11	15,55
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Fileu de pui/curcan/ marasit in sos alb de	100/50			19,88	12,88	12,41	227,56
piept de pui /curcan /refrigerat,dezarat		148	100	18,6	4,86	5,4	131,69
ulei de floarea soarelui rafinat		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		5	5	0,5	0,05	3,65	17,3
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
smintina 20 %		10	10	0,28	3	0,64	20
Paste fainoase fierte	150			4,98	4,74	36,68	237,6
Paste fainoase (din griu dur)		49,5	49,5	4,95	0,64	36,63	178,2
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,2	0,2				

[illegible]

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, g	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucid e, g	Valoare a calorica
ZIUA VII							
DEJUN							
Grilletta cu unt si brinza cheag tare	10/20/30			8,86	15,16	14,49	244,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
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
Pilaf dulce cu fructe	150			11,08	6,2	52,79	267,34
orez		36	34,5	4,08	1,56	27,1	130,1
zahar		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
caise		20	20	0,34	0,14	12,6	50
mere		18	13	0,06	0	1,79	7,44
unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai "de mai " cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul				26,62	23,52	105,8	669,78
PRÎNZ							
Legume proaspete/tomate,castraveti/	50/50			0,7	0	3,6	15
tomate proaspete		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți proaspeti		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Borș rosu /sfecolic/cu carne de pui si smintana	250/30			9,3	6,96	17,68	154,03
smântână 15%		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	10,08	0,17	0	0,96	4,23
sfecă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
verdeață		2,7	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
fileu de pui		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
Perisoare de carne de bovina cu sos alb de legume	100/30			17,68	14,03	16,22	271,49
carne de bovină refrigerată,degrastă,dezosată		82,5	75	15,6	6,6	4,5	92,26
piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
sare iodată		0,5	0,5				
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
Pireu de cartofi	150			3,3	4,75	25,44	151,83
cartofi		177,7	128	2,55	0,12	24,21	101,95
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4

lapte pasteurizat 2.5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,48
sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
visine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1000			0	0	0	0
Total prinzul				39,92	29,59	118,2	894,77
GUSTAREA LACHINDII							
Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	21,3	69
Biscuiți (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	35	213
Chefir 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Total chindii				10,86	4,85	62,3	374
CINA I							
Salata vitaminica cu mazare verde	75			3,62	10,02	8,02	130,42
varza proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
mazare verde (fără conservare ,sare 1,1 gr/100 gr) prelucrat tehnic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
ceapa		12	10	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
seminte de dovleac		10	10	2	7	1	65
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Carne de pui inabusită	50/40			11,13	9,03	6,17	196,17
pulpa de pui dezosată,refrigerată		74	50	9,36	3,96	2,7	53,55
ulei		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
faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
Terci de arpacas de orz viscoasa	200			4,54	4,64	32,4	174,5
crupe de orz		44,4	40	4,51	0,49	32,37	137,1
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
sare		0,2	0,2				
Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total- cina I				23,41	25,95	76,08	616,33
CINA II							
Plăcintă cu cartofi (fara grasimi hidrogen,adaos)	75	75	75	0,5	7,8	22,3	196
Bautură de măceș	200	25	25	0,55	1,76	15,2	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				1,05	9,56	37,5	245,2
Total zi				101,86	93,47	399,8	2800,1
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucid e, g	Valoarea calorică,
ZIUA VIII							
DEJUN							
Tartina cu unt	10/50			2,46	8,56	14,5	154,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Papanasi de brinza de vaci la cuptor cu magiun de fructe	150/30			22,61	11,92	25,8	408,2
brinză de vaci ,9 %		138	138	20,1	8,64	0,96	277,38
faina 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 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
ouă de găină de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
magiun de fructe		30	30	0,75	0,3	16,92	66
Cacao cu lapte	200			4,78	5,72	12,45	107,52
lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul				29,85	26,2	52,75	670,62
PRÂNZ							
Ardei dulci copt la cuptor	100			1,06	2,97	6,35	58,7
ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	250/50			15,87	9,71	24,41	197,78
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
castraveti murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
carne de pui refrigerat		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		2	2				
Carne de bovina inabusită cu sos rosu	75/50			12,84	11,1	2,27	189,46
Carne de bovină dezosată,refrigerată		118	112,5	12,3	6,14	0	132,75
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		12	10,8	0,17		0,96	4,23
roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
faina de griu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci de porumb viscos	200			5,73	8,28	31,33	221,8
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
unt 82,5 %		5	5	0,03	6	0,03	37,4
sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
mere proaspete		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Fructe proaspete	100	116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
Apa plată	1 l			0	0	0	0
Total prinzul				45,25	36,19	133,3	1016,94
GUSTAREA LA CHINDII							
Chiflă cu cașcaval(fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	60	60	60	6	2,18	39	154,2
Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total gustareala chindii				8,5	5,93	44	216,7
CINA I							
Fructe proaspete	150	172	150	1,35	0,45	13,5	47
Salată din sfeclă cu prune uscate	100			1,59	3,13	24,17	104,86
sfeclă roșie		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
prune uscate		23	23	0,39	0,16	13,8	35
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Pîrjoală de casă impanata în pesmeți coaptă	75			12,86	13,85	6,01	169,9
piept de pui dezosat,refrigerat		35	33	7,2	3,08	1	42,48
pulpă de porc dezosată ,refrigerată		35	33	4,2	4,2	0,8	42,19
ouă de găină "extra"		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
piine		7	7	0,57	0,08	3,35	18,69
ceapă		6	6	0,1	0	0,51	2,5
făină de griu/pesmeti		1,5	1,5	0,05	0,04	0,34	2,3
sare iodata		0,3	-0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
Terci din hriscă puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
crupe de hriscă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	142,2
unt 82,5 %		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare iodată		0,2	0,2				
Ceai cu lamiie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Fructe proaspete	100	118	100	0,8	0,4	11,3	46,9
Total cina				27,36	22,68	102,1	702,77
CINA II							
Cornișor nisipos (fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	2,3	2,1	43,2	195
Apa plată	0,5 l			0	0	0	0
Total -cina II				2,3	2,1	43,2	195
Total zi				113,26	93,1	375,3	2802,03
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA IX							
DEJUN							
Tartină cu unt și magiun/dulceata /	10/20/30			2,58	8,56	28,1	237,3
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 "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200			11,19	5,75	47,28	331,18
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 %		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
zahăr		6	6	3		5,94	20,88
Ceai cu lămii	200			0,07	1,66	5,49	19,14
Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete	150	171	150	0,6	0	13,9	69
Total Dejunul				14,44	15,97	94,77	656,62
PRÂNZ							
Legume proaspete/roșii,castraveti/	50/50			0,7	0	3,6	15
roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Supă de cartofi cu mazare și crutoane	250/20			8,09	3,73	44,43	213,35
cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
pâine		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
Ardei umpluți cu orez și carne și smântână	200/30			22,51	26,84	23,5	440,22
ardei dulci		156,3	117,23	1,17	0	7,03	35,17
pulpă de porc degresată dezosată		73,6	70,6	18,3	12,5	0	168,5
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
orez		24	23	1,45	0,4	12,47	88,1
ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
morcov		22,72	18,18	0,24	0,02	1,27	7,45
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
roșii		5,3	5	0,27		0,75	4,25
verdeață		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
smântână 15%/ prelucrată termic/		30	30	0,84	6	0,96	60
sare iodată		0,6	0,6	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
visine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78

zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secara	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apa plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				40,24	34,42	129,77	970,99
GUSTAREA LA CHINDII							
Tartă cu fructe/fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	100	100	100	4,9	9,8	24,1	261,1
Ceai cu lapte fiert	200			1,46	2,89	6,95	46,4
lapte fiert 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total gustareala chindii				6,36	12,69	31,05	307,5
CINA I							
Fructe proaspete	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,2
Legume proaspete/ardei/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
Bătută fileu pui /curcan/ împănât în pesmeți	75			11,74	9,37	5,94	194,03
fileu pui /curcan/		75,9	69	10,92	9,3	0	89,25
ouă de găină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
sare iodată		2	2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
Cartofi noi fierți cu unt și mărar	150			4,99	4,33	45,41	170,5
cartofi		231	147	4,95	0,23	45,28	132,8
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
mărar		1,35	1,25	0,01	0	0,08	0,3
sare iodată		0,5	0,5				
Bautură de măceș	200	25	25	0,55	1,76	17,55	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total- cina				22,68	16,06	108,31	613,43
CINA II							
Covrigei cu semințe de floarea soarelui /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
Chefir 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Apa plată	500			0	0	0	0
Total cina II				11,5	1,6	45,5	252
TOTAL ZI				95,22	80,74	409,4	2800,54
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA X							
Dejun							
Fructe proaspete	150	214	150	1,35	0,15	16,5	70,4
Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,49	8,56	14,49	154,9
pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt ,82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Omletă cu legume	100	46,05	122	11,43	8,6	2,9	141,79
ou de găină „extra”		2	80	10,4	8	0,8	114,5
lapte 2,5% grăsimi		30	30	0,9	0,5	1,5	15,5
rosii		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
verdeață(patrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
Cous-cous cu lapte	200	154	152	8,13	7,06	38,16	268,3
Cous-cous cu lapte		44	42	5,23	0,44	29,18	155,5
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
Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total dejunul				23,44	26,02	77,27	653,66
Prânz							
Conopida /dovlichei/copti cu cascaval	50	119	118	2,33	5	0,36	78,5
conopida/dovlichei/ proaspata		107	106	0,7		0,21	21
unt ,82,5%		2	2	0,03	4,1	0,05	37,4
brinza cu cheag tare 45%		10	10	1,6	0,9	0,1	20,1
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Supă de legume ,carne de pui și smântână:	250/30	224,7	169,5	8,62	6,61	40,98	177
smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
varză		50	40	0,8	0,04	20	10
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		2	2	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
sold de pui dezosat,refrigerat		45	41	5,2	2,4	0,56	48
sare iodată		0,2	0,2				
Peste merluciu cu legume copt in rola	85	187,5	150,4	16,77	7,17	13,67	197,8
fileu peste de mare congelat,eviscerat		124,5	94,62	14,5	4,02	0	103,04
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodata		0,5	0,5				

[illegible]