

„COORDONAT,,

CSP Chişinău  
Dna E.Tcaci  
1 decembrie 2022

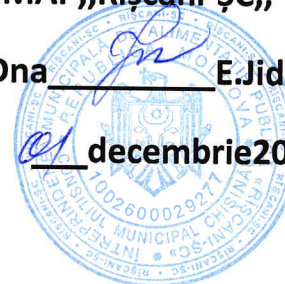


„APROBAT,,

Administrator interimar

IMAP „Rîșcani-ȘC,,

Dna E.Jidobina  
1 decembrie 2022



## MENIU-MODEL

ALIMENTAȚIA COPIILOR ÎN INSTITUȚIA DE ÎNVĂȚĂMÎNT  
ȘCOALA AUXILIARĂ NR.6 PENTRU PERIOADA IARNA  
ANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT 2022-2023

CHIȘINĂU 2022

N /o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, pere, banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,46</b>		<b>15</b>	<b>69</b>
2	<b>Tartina 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>
	Pâine (făină integrală)		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Terci din hrisca viscoasa</b>	<b>150</b>	<b>41,5</b>	<b>41,3</b>	<b>4,12</b>	<b>3,98</b>	<b>21,84</b>	<b>156,92</b>
3	crupe de hriscă		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	<b>Nuci</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>1,5</b>	<b>97,5</b>
	<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>
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>	<b>21,16</b>
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total -Dejunul</b>					<b>20,53</b>	<b>25,5</b>	<b>80,97</b>	<b>638,68</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>100</b>	<b>124,5</b>	<b>105</b>	<b>3,57</b>	<b>12</b>	<b>5,04</b>	<b>126,95</b>
	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		12,5	10	0,17		0,96	4,24
	seminte		10	10	2		1	65
	ulei de floarea soarelui presat la rece		5	5		4,95		44,95
	<b>Borș roșu</b>	<b>250</b>	<b>220,5</b>	<b>150</b>	<b>2,81</b>	<b>5,54</b>	<b>20,38</b>	<b>141,18</b>
2	sfecă		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	50	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	smintina/prelucrare termica/roșii proaspete		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6
			10	9,5	0,06		0,4	1,72
3	<b>Carne de pui /curcan cu cartofi inabusiti</b>	<b>75/150</b>	<b>410</b>	<b>279</b>	<b>25,57</b>	<b>16,8</b>	<b>37,56</b>	<b>322,02</b>
	carne de pui /curcan		177	123	21,96	9,36	6,24	138,61
	cartofi		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 în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
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 din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
6	<b>Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic</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- Prânzul</b>					<b>38,97</b>	<b>36</b>	<b>111,3</b>	<b>841,12</b>
<b>cina</b>								
1	<b>Chifla cu stafide</b>	<b>75</b>	<b>98,2</b>	<b>94,2</b>	<b>8,21</b>	<b>7,65</b>	<b>60,13</b>	<b>299,01</b>
	Faina integrală		54	54	5,4	0,45	42	180
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ouă de găină de categorie extra		12	8	2,26	1,74	0,18	15
	stafide		20	20	0,36	0,16	12,6	50
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	droidie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	<b>Suc de fructe natural ,fara adaos de zahar</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Total cina</b>					<b>8,51</b>	<b>7,65</b>	<b>76,63</b>	<b>368,01</b>
<b>TOTAL SUMA - 28,10 LEI MD</b>					<b>68,01</b>	<b>69,2</b>	<b>268,9</b>	<b>1847,81</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								



	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>Dejun</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>
	Pâine (fâină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	<b>Budinca de brinza cu magiun</b>	<b>100/20</b>	<b>149</b>	<b>148</b>	<b>18,5</b>	<b>13,1</b>	<b>30,25</b>	<b>355,6</b>
	brinza de vaci 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	faina de griu integrala		16	16	1,6	0,16	11,6	59,3
	zahar		6	6	0	0	7,9	20,88
	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
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1
	magiun		15	15	0,37	0,15	8,46	33
	<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	0	12,12
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	<b>Total Dejunul</b>				<b>32,91</b>	<b>24,3</b>	<b>59,92</b>	<b>654,69</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>
	fasolie		30,45	30,3	7,22	0,33	17,73	99,49
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
2	<b>Supă de cartofi cu orez și smintina</b>	<b>250/10</b>	<b>152,2</b>	<b>124</b>	<b>3,4</b>	<b>5,28</b>	<b>24,13</b>	<b>168,24</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		4	4		2,8		36
	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				
3	<b>Pîrjoală de carne de pui /curcan la aburi</b>	<b>75</b>	<b>101,5</b>	<b>87,5</b>	<b>16,83</b>	<b>13,8</b>	<b>13,97</b>	<b>200,45</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
	sare		0,5	0,5				
4	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>	<b>54</b>	<b>53,9</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		0,5	0,5				
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
	zahar		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine din fâină integrală fortificata cu Fe si acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
6	<b>Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic</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 Prânzul</b>				<b>34,81</b>	<b>27</b>	<b>155,28</b>	<b>951,28</b>
<b>CINA</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, portocale,banane, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
3	<b>Pateu cu brinza</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>6,52</b>	<b>2,14</b>	<b>30,23</b>	<b>213,03</b>
	brinza de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	zahar		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
4	<b>Chefir 2,5 %/iaurt natural</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,13</b>	<b>5,9</b>	<b>92</b>
	<b>Total CINA</b>				<b>12,87</b>	<b>2,27</b>	<b>46,13</b>	<b>351,03</b>
<b>TOTAL SUMA/ZI - 28.10. LEI MD</b>					<b>80,59</b>	<b>53,6</b>	<b>261,33</b>	<b>1957</b>



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp Corelatia P-L-G 1,1*1*4								
<b>ZIUA A TREIA - MIERCURI</b>								
	<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
2	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>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>
	<b>Terci de gris rar cu lapte pasteurizat</b>	<b>200</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	<b>8,01</b>	<b>7,3</b>	<b>32,32</b>	<b>274,78</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
	zahăr		3	3	0,1	0	2,97	57
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>	<b>21,16</b>
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Mere coapte</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>105</b>
<b>Total Dejunul -</b>					<b>15,12</b>	<b>19,4</b>	<b>78,38</b>	<b>605,6</b>
<b>Prânz</b>								
	<b>Salata de sfecla cu stafide</b>	<b>60</b>	<b>87,3</b>	<b>62,1</b>	<b>1,02</b>	<b>4,66</b>	<b>11,7</b>	<b>64,48</b>
1	Sfecla		75	50	0,85	1,98	5,4	21,5
	stafide		10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	<b>Supă de cartofi cu tăitei și smântână:</b>	<b>250</b>	<b>166,2</b>	<b>121</b>	<b>4,33</b>	<b>5,34</b>	<b>33,1</b>	<b>186,59</b>
2	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	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		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	taitei		10	10	1	0,13	7,4	36
	<b>Pilaf de orez cu carne de bovina/porcina</b>	<b>50/150</b>	<b>151</b>	<b>147</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>28,89</b>	<b>259,33</b>
3	carne de bovină/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
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	sare		0,5	0,5				
	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>25,15</b>	<b>101,89</b>
4	fructe uscate		30	30	0,74	0	20,2	81,6
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
6	<b>Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic</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 Prânzul</b>					<b>23,13</b>	<b>23,9</b>	<b>137,24</b>	<b>822,29</b>
<b>CINA</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
1	<b>Chifla cu susan</b>	<b>75</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>5,47</b>	<b>8,56</b>	<b>47,4</b>	<b>251,77</b>
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	susan		30	30	0,54	0,26	18,9	57,8
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	<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 2,5 %		200	200	6	5	10	104



Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Total CINA</b>				<b>11,99</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>401,77</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD</b>				<b>50,24</b>	<b>56,8</b>	<b>288,02</b>	<b>1829,66</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
Corelatia P-L-G 1*1*4.1							

### ZIUA A PATRA - JOI

#### Dejun

Nuci	30	30	30	6	21	3	195
<b>Tartina cu brânză cu cheag tare:</b>	<b>20/30</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>8,83</b>	<b>6,96</b>	<b>14,4</b>	<b>170,1</b>
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
<b>Legume proaspete/rosii,ardei/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
<b>Fileu de pui copt</b>	<b>50</b>	<b>73,2</b>	<b>55,2</b>	<b>14,17</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>119</b>
fileu de pui		68	50	14,14	5,9	0	81,6
unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare		0,2	0,2	0		0	
<b>Taitei fierti</b>	<b>120</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>0,12</b>	<b>3,8</b>	<b>29,64</b>	<b>173,92</b>
Paste făinoase		40	40	0,1	0,52	29,6	144
unt82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>	<b>21,16</b>
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul</b>				<b>29,42</b>	<b>41,8</b>	<b>54,31</b>	<b>692,73</b>

#### Prânz

Tocana de legume	70	97	68,2	0,59	2,2	9,58	32,39
dovlicei		65	40,3	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
tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18
<b>Supa de cartofi cu fasole</b>	<b>250</b>	<b>113,5</b>	<b>102</b>	<b>6,25</b>	<b>3,34</b>	<b>23,33</b>	<b>137,4</b>
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		3	3		2,97		26,97
sare		0,2	0,2				
<b>Bitoc de carne de pui copt la aburi</b>	<b>75</b>	<b>92,2</b>	<b>78,2</b>	<b>11,14</b>	<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>165,44</b>
fileu de pui		75	61	10,04	6,4	4,2	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		3	3		2,97		26,97
sare		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Terci de griu viscos</b>	<b>150</b>	<b>36,2</b>	<b>36</b>	<b>3,94</b>	<b>2,79</b>	<b>21,92</b>	<b>138,74</b>
Crupe de griu		33	32,8	3,92	0,33	21,89	116,3
unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
sare iodată		0,2	0,2				
<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 din făină integrală fortificata cu Fe si acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Pâine alba fortificata cu Fe si acid folic</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 Prânzul</b>				<b>29,5</b>	<b>21,2</b>	<b>129,28</b>	<b>785,91</b>

#### CINA

<b>Fructe proaspete (mere, pere,banane, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,46</b>		<b>15</b>	<b>69</b>
<b>Vatrusca cu brinza</b>	<b>65</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>9,72</b>	<b>3,94</b>	<b>30,43</b>	<b>250,34</b>



Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
brinza de vaci 9 %		40	40	6,4	3,6	0,4	80,4
faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
sare		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Băătură de lamiie</b>	<b>200</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>5,66</b>	<b>22,9</b>
lămâie		18	9	0,09	0,03	0,71	2,61
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
<b>Total cina</b>				<b>10,27</b>	<b>3,97</b>	<b>51,09</b>	<b>342,24</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD</b>				<b>69,19</b>	<b>66,9</b>	<b>234,68</b>	<b>1820,88</b>

Corelatia P-L-G 1\*1\*4

Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp

## ZIUA A CINCEA - VINERI

### Dejun

<b>Tartină cu unt:</b>	<b>10/40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Pâine (făină integrală)		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
<b>Terci de mei cu dovleac/stafide</b>	<b>150</b>	<b>137</b>	<b>129</b>	<b>16</b>	<b>6,44</b>	<b>66,15</b>	<b>340,09</b>
crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
zahăr		5	5	0	0	4,8	17,4
dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
stafide/seminte		40	40	0,68	1,08	33,2	143,6
<b>Carne de vită fiarta</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>6,04</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>34,15</b>
Carne de vită		32	32	6,04	3,8	0	34,15
<b>Bautura de macies</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>21,4</b>	<b>89,2</b>
macies		20	20	0,34	0,54	16,6	71,8
zahăr		5	5	0	0	4,8	17,4
<b>Total Dejunul</b>				<b>25,68</b>	<b>21,7</b>	<b>128,24</b>	<b>645,04</b>

### Prânz

<b>Conopida sotat cu unt</b>	<b>50</b>	<b>111,5</b>	<b>61,2</b>	<b>0,63</b>	<b>4,1</b>	<b>0,26</b>	<b>58,4</b>
conopida proaspeta		106,5	56	0,6		0,21	21
unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare		0,2	0,2				
<b>Supa taraneasca</b>	<b>250</b>	<b>158,5</b>	<b>114</b>	<b>3,64</b>	<b>5,47</b>	<b>23,68</b>	<b>161,78</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
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
smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
<b>Pește copt cu legume și mămligă:</b>	<b>50/150</b>	<b>184,2</b>	<b>159</b>	<b>14,46</b>	<b>9,73</b>	<b>28,9</b>	<b>308,02</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
ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
sare iodată		0,2	0,2				
crupe de porumb		50	39,8	3,98	1,59	25,4	161,3
unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>25,15</b>	<b>101,89</b>
fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		30	30	0,74	0	20,2	81,6
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic</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 Prânzul -</b>				<b>26,31</b>	<b>21</b>	<b>116,39</b>	<b>840,09</b>

### cina

<b>Fructe proaspete (mere, banane,portocale ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
---	------------	------------	-----------	-------------	----------	-----------	-----------



Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/	60	60	60	4,9	5,6	24	255,6
Suc de fructe	150	150	150	0,3		16,5	69
<b>Total cina</b>				<b>5,72</b>	<b>5,6</b>	<b>55,5</b>	<b>370,6</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD</b>				<b>57,71</b>	<b>48,3</b>	<b>300,13</b>	<b>1855,73</b>

Corelatia P-L-G 1\*1\*4,1

Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp

### ZIUA A ȘASEA - LUNI

#### Dejun

	10/40	40	40	3,66	9,4	19,29	178
<b>Tartină cu unt:</b>							
unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
<b>Ou de găina 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>
<b>Terci de ovăz cu dovleac</b>	<b>200</b>	<b>181</b>	<b>166</b>	<b>5,41</b>	<b>8</b>	<b>100,72</b>	<b>316,12</b>
crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	113,85
unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr		3	3	0,1	0	2,97	12,17
stafide/seminte		40	40	0,68	1,08	33,2	143,6
dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1
<b>Bautura de macies</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>21,4</b>	<b>89,2</b>
macies		20	20	0,34	0,54	16,6	71,8
zahăr		5	5	0	0	4,8	17,4
<b>Total Dejunul</b>				<b>13,93</b>	<b>21,4</b>	<b>141,76</b>	<b>633,08</b>

#### Prânz

	100	137,7	110	1,44	0,08	13,34	59,94
<b>Salata de morcov cu mere</b>							
morcov		87,5	70	1,14	0,08	6,13	29
mere		40	34	0,14	0	3,98	16,54
lamie/suc		7,2	3	0,06	0	0,26	2,23
zahăr		3	3	0,1	0	2,97	12,17
<b>Supă de cartofi cu perisoare</b>	<b>250</b>	<b>129</b>	<b>103</b>	<b>3,24</b>	<b>5,75</b>	<b>20,54</b>	<b>133,85</b>
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
smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
<b>Fileu de curcan/pui in sos rosu</b>	<b>50/60</b>	<b>141</b>	<b>116</b>	<b>11,94</b>	<b>9,16</b>	<b>5,66</b>	<b>185,24</b>
fileu de curcan/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		20	20	2	0,2	14,6	71,6
tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
<b>Legume inabusite</b>	<b>150</b>	<b>320</b>	<b>257</b>	<b>1,92</b>	<b>7,53</b>	<b>22,86</b>	<b>170,5</b>
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
cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
faina de griu		10	10	0,08	0	7,3	35,8
<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



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic</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 Prânzul</b>				<b>25,56</b>	<b>24,2</b>	<b>110,72</b>	<b>800,5</b>
<b>cina</b>								
<b>1</b>	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>0,4</b>		<b>15</b>	<b>49</b>
	<b>Pateu cu fructe</b>	<b>50</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>3,67</b>	<b>0,34</b>	<b>35</b>	<b>213,45</b>
	fructe		50	30	0,37	0	5	21
2	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Nuci</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>1,5</b>	<b>97,5</b>
<b>3</b>	<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>
	<b>Total cina</b>				<b>16,69</b>	<b>13,2</b>	<b>69,62</b>	<b>472,45</b>
	<b>TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD</b>				<b>56,18</b>	<b>58,8</b>	<b>322,1</b>	<b>1906,03</b>
	<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>							
	<b>Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4</b>							

### ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI

#### Dejun

	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor</b>	<b>80</b>	<b>99</b>	<b>96,4</b>	<b>13,08</b>	<b>10,5</b>	<b>12,49</b>	<b>228,82</b>
	brinza de vaci 9 %		60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
	faina de griu integrala		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	ou de gaina cat.extra		20	17,4	2,26	1,67	0,18	24,88
	unt 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	<b>Terci de hrisca cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>193,5</b>	<b>193</b>	<b>8,62</b>	<b>6,16</b>	<b>32,3</b>	<b>237,88</b>
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
1	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	<b>Seminte</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>195</b>
<b>2</b>	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>55,2</b>	<b>55,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>7,45</b>	<b>46,29</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	1	2,5	26
	<b>Total Dejunul-</b>				<b>29,2</b>	<b>38,6</b>	<b>55,24</b>	<b>707,99</b>

#### Prânz

<b>2</b>	<b>Salata de sfecla cu stafide</b>	<b>70</b>	<b>97,4</b>	<b>72</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		20,4	20	0,34	0,14	12,6	50
	ulei de floarea soarelui presat ola rece		2	2	0	1,98	0	17,98
	<b>Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână</b>	<b>250</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	ceapă		12	10,1	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
	verdeată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,2	0,2	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
<b>3</b>	<b>Carne de bovina /gaina/inăbușită</b>	<b>50/20</b>	<b>122</b>	<b>118</b>	<b>13,8</b>	<b>11</b>	<b>10,81</b>	<b>169,33</b>
	carne de vită/porcina		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		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	faina de griu integrala		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	<b>Terci de orz viscos cu unt</b>	<b>150</b>	<b>53,2</b>	<b>53,2</b>	<b>2,96</b>	<b>2,96</b>	<b>34,5</b>	<b>199,14</b>
	crupe de griu		50	50	2,94	0,5	33,17	176,7
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
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
	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic</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 Prânzul</b>				<b>27,6</b>	<b>24,9</b>	<b>127,75</b>	<b>821,48</b>
<b>cina</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
3	<b>Placinta cu brinza</b>	<b>60</b>	<b>84,8</b>	<b>83,5</b>	<b>9,15</b>	<b>4,81</b>	<b>25,87</b>	<b>240,07</b>
	brinza de vaci 9 %		40	40	6,4	3,6	0,4	80,4
	faina de griu integrala		26	26	1,5	0,3	20,2	102,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
2	<b>chefir 2,5 %</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total cina</b>				<b>14,16</b>	<b>4,91</b>	<b>45,37</b>	<b>372,07</b>
	<b>TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD</b>				<b>70,96</b>	<b>68,5</b>	<b>228,36</b>	<b>1901,54</b>
	<b>corelatia P-L-G 1,1*1*4</b>							
	<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>							

### ZIUA A OPTA - MIERCURI

#### Dejun

	<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>
	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>13,62</b>	<b>16,1</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 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	6,4	6,6	0	90
	<b>Terci de orez pe lapte și caise uscate</b>	<b>200</b>	<b>196,3</b>	<b>196</b>	<b>7,07</b>	<b>3,93</b>	<b>39,37</b>	<b>243,14</b>
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
1	<b>lapte pasteurizat 2.5%</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>	<b>7,5</b>	<b>78</b>
	caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>	<b>21,16</b>
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Total Dejunul</b>				<b>23,18</b>	<b>28,6</b>	<b>59,67</b>	<b>627,09</b>

#### Prânz

	<b>Salata de legume cu seminte</b>	<b>50</b>	<b>85</b>	<b>69,2</b>	<b>2,28</b>	<b>9</b>	<b>5,7</b>	<b>101,27</b>
	brocoli		50	36	0,07	0	2,16	12,24
1	<b>rosii</b>		<b>15</b>	<b>14,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>2,71</b>
	ceapa/praz		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	ulei vegetal nerafinat		2	2	0	2	0	18
	seminte		10	10	2	7	1,7	65,5
	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas</b>	<b>250</b>	<b>151,2</b>	<b>124</b>	<b>3,31</b>	<b>5,31</b>	<b>27,4</b>	<b>166,76</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
2	<b>morcov</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,56</b>	<b>3,28</b>
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		20	19,8	0,99	0,13	13,06	64,16
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	sare		0,2	0,2				
	<b>Chiftelute de carne de pui/curcan/ cu sos de tomate</b>	<b>60/30</b>	<b>129</b>	<b>98,4</b>	<b>13,78</b>	<b>6,88</b>	<b>11,56</b>	<b>166,76</b>
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
3	<b>roșii</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,54</b>		<b>1,5</b>	<b>8,5</b>
	faina de griu integrala		12	12	1,2	0,12	8,7	42,98
	<b>Mazăre fiartă</b>	<b>150</b>	<b>94</b>	<b>48,2</b>	<b>9,21</b>	<b>1,68</b>	<b>21,1</b>	<b>169,92</b>



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	mazăre boabe		46	46	9,2	0,4	21,08	154,96
	unt 82,5%		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
	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic</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 Prânzul</b>				<b>35,6</b>	<b>24,6</b>	<b>114,08</b>	<b>855,68</b>

#### cina

	<b>Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
	<b>Chifla cu seminte de susan</b>	<b>50</b>	<b>66,2</b>	<b>64,2</b>	<b>7,93</b>	<b>15,8</b>	<b>33,43</b>	<b>259,7</b>
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	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		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	seminte susan		15	15	3	10,5	1,5	97,5
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
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			2,97	12,17
	<b>Total cina</b>				<b>13,21</b>	<b>19,8</b>	<b>58,9</b>	<b>424,99</b>

TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD

corelatia P-L-G 01\*1\*4

71,99 73 232,65 1907,76

Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp

#### ZIUA A NOUA - JOI

##### Dejun

1	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare:</b>	<b>20/40</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>7,8</b>	<b>19,2</b>	<b>193,2</b>
	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	<b>Legume proaspete/roșii/ardei</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
	<b>Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi</b>	<b>60</b>	<b>88,2</b>	<b>60,2</b>	<b>12,38</b>	<b>4,84</b>	<b>8,6</b>	<b>110,28</b>
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		18	18	1,46	0,22	8,6	48,1
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>150</b>	<b>38,2</b>	<b>37,2</b>	<b>6,32</b>	<b>4,43</b>	<b>55,65</b>	<b>214,1</b>
	crupe de griu		33	32	6,3	0,33	55,6	176,7
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>	<b>21,16</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>total dejunul</b>				<b>29,02</b>	<b>17,1</b>	<b>90,67</b>	<b>547,29</b>

##### Prânz

1	<b>Conopida sotata cu unt</b>	<b>50</b>	<b>110</b>	<b>61</b>	<b>0,72</b>	<b>4,1</b>	<b>0,26</b>	<b>43,2</b>
	conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	<b>Supă de legume și smântână:</b>	<b>250</b>	<b>216,5</b>	<b>178</b>	<b>3,56</b>	<b>5,21</b>	<b>40,58</b>	<b>139</b>
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		120	96	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
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
	sare		0,5	0,5	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
	<b>Peste merluciu inabusit in legume</b>	<b>75</b>	<b>166</b>	<b>150</b>	<b>11,77</b>	<b>10,1</b>	<b>11,51</b>	<b>214,3</b>
	Peste merluciu inabusit in legume		124,5	113	10,03	4,02	0	99,85
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
3	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodasta		0,5	0,5	0	0	0	0
	<b>Cartofi fierti cu unt</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>154</b>	<b>2,61</b>	<b>4,22</b>	<b>24,65</b>	<b>141,08</b>
	cartofi		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
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
	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic</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 Prânzul</b>					<b>25,68</b>	<b>25,3</b>	<b>125,32</b>	<b>788,55</b>
<b>cina</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
	<b>Chifla cu mac</b>	<b>60</b>	<b>73,2</b>	<b>71,2</b>	<b>7,79</b>	<b>14,3</b>	<b>33,47</b>	<b>331,14</b>
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	mac		20	20	4	7	2	152
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	sare iodata		0,5	0,5	0	0	0	0
2	<b>Suc de fructe 100 % natural</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>21</b>	<b>90</b>
<b>Total cina</b>					<b>8,7</b>	<b>14,4</b>	<b>69,47</b>	<b>484,14</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD</b>					<b>63,4</b>	<b>56,8</b>	<b>285,46</b>	<b>1819,98</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*0,9*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>ZIUA A ZECEA - VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
3	<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>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare</b>	<b>150</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>13,46</b>	<b>11</b>	<b>38,51</b>	<b>310</b>
1	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		24	22	6	6,2	0	85,4
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
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			2,97	12,17
<b>Total Dejunul</b>					<b>21,53</b>	<b>23,8</b>	<b>68,27</b>	<b>593,89</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată de rosii cu ardei</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>47,6</b>	<b>0,33</b>	<b>4,95</b>	<b>2,13</b>	<b>54,86</b>
	rosii		25	23,8	0,14	0	1	4,28
	ardei dulci		25	18,8	0,19	0	1,13	5,63
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	<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>
	cartof		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		0,8	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		0,5	0,5				
	<b>Fileu de pui/curcan copt cu legume</b>	<b>50/30</b>	<b>114</b>	<b>104</b>	<b>14,78</b>	<b>11,9</b>	<b>2,21</b>	<b>146,31</b>
	Fileu 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		0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	ardei grași/telină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		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>
	crupe de orez		33	32	1,8	0,64	18,8	111,8



N /o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>25,15</b>	<b>101,89</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		30	30	0,74	0	20,2	81,6
4	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic</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 Prânzul</b>				<b>30,86</b>	<b>26</b>	<b>111,2</b>	<b>797,38</b>
<b>cina</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, pere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>135</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
	Nuci	30	30	30	6	21	3	195
	<b>Placinta cu mere</b>	<b>50</b>	<b>65,8</b>	<b>60,8</b>	<b>3,93</b>	<b>1,21</b>	<b>28,27</b>	<b>165,41</b>
	mere		25	22	0,08	0	2,8	10,68
	faina de griu integrala		26	26	2,6	0,3	20,2	102,4
1	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	unt 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
4	<b>Iaurt natural 2,5 % fara adaos de zahar</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
	<b>Total cina</b>				<b>12,94</b>	<b>26</b>	<b>51,27</b>	<b>485,91</b>
	<b>TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD</b>				<b>65,33</b>	<b>75,7</b>	<b>230,74</b>	<b>1877,18</b>
	corelatia P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							