

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 TABEREI CU SEJUR
DE ZI LT "C.SIBIRSCHI" și LT "V.LUPU"
PENTRU 15 ZILE ,anul 2025***

Chișinău 2025

	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor,gr	Masa brută, gr	Masa netă,gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA I								
Dejun								
1	Tartină 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, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Paste fierte cu unt și cașcaval	150/20			9,99	10,03	36,68	290,1
	paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,96	0,65	36,63	178,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	5	5,18	0	74,5
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul					24,22	24,67	90,06	658,52
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,castraveți/	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
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250			3,31	6,43	24,9	169,71
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	2/50			14,77	13,15	13,68	221,25
	fileu de pui dezosat,refrigerat		97,5	88,6	13,35	5,6	3,84	104,6
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4	0,14	9,8	48,3
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de hrișcă		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		0,5	0,5	0	0	0	0
5	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
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (cirese)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
Total Prânzul					35,77	29,3	129	940,6
Gustarea la chindii								

1	Biscuiți(fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				6,56	4,75	60,4	307
	TOTAL ZI				66,55	58,72	279,46	1906,12
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA II								
Dejun								
1	Chiflă cu susan și cașcaval	65/20			11,5	7,77	32,5	242,5
	Chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	168
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	5	5,18	0	74,5
2	Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200/10			10,33	9,73	46,03	320,34
	crupe de griș		37	37	4,1	0,26	26,7	130,76
	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	0,09	74,8
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Mere proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total Dejunul				25,77	22,72	110,98	719,36
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,ardei/portionate	50/50			0,8	0	5,1	24
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250			2,63	5,15	16,12	116,56
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	18,83
	țelină (rădăcină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Gulaș din carne de bovină	50/50			12,91	10,12	8,04	182,99
	pulpă de bovină dezosată, refrigerată		86	79	11,8	4,12	0	88,94
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150			4,54	4,69	25,26	233,57
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5%		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (caise)	150	172	150	1,35	0,45	13,5	69
	Total Prânzul				31,17	24,26	126,26	928,54
Gustarea la chindii								
1	Plăcintă cu brânză (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	75	75	75	6,5	3,2	36	196,5
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				9	6,95	41	259
	TOTAL ZI				65,94	53,93	278,24	1906,9
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA III								
Dejun								
1	Tartină cu unt și cașcaval	10/10/30			5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brânză de vaci cu stafide și magiun	100/10			19,02	13,18	31,05	364,34
	brânză 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 de găină cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	lapte 2,5 grsime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun /de fructe/		10	10	0,6	0	6,8	21,8
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	104
	lapte pasteurizat, 2,5%		200	200	5,8	5	8	104
Total Dejunul					30,48	30,04	53,54	668,24
Prânz								
1	Salată din roșii și ardei dulce	100			0,39	0,08	3,05	123,24
	roșii proaspete		68,8	65,3	0,39	0	2,75	11,76
	ardei dulce proaspeți		36,7	27	0,27	0	1,62	8,12
	ceapă uscată/ceapă verde		12,1	10	0,18	0	1	4,41
	pătrunjel		1,35	1,25	0	0,08	0,3	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă cu tăitei și smântână	250			2,78	4,27	18,74	119,72
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	100/150			15,64	11,72	40,51	441,86
	șold de pui dezosat, refrigerat		169,1	148	11,11	4,7	3,2	176
	crupe de orez		53,6	53,6	3,9	1,07	33,68	193,8
	ceapă/praz		24	20	0,33	0	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	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	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
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine din făină de grâu integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

	Total Prânzul				27,43	19,83	115,79	966,46
	Gustarea la chindii							
1	Fruite proaspete	100			0,4	0,1	14,85	57,43
	pere		110	100	0,4	0,1	14,85	57,43
2	Chiflă cu stafide /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
3	Compot din fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18
	cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
	Total Gustarea la chindii				4,82	4,44	70	270,11
	TOTAL ZI				62,73	54,31	239,33	1904,81
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA IV								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun de fructe	10/30/30			3,16	8,86	31,41	220,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	magiun/de fructe/		30	30	0,7	0,3	16,92	66
2	Supă pe lapte cu tăiței de casă	300			8,23	9,41	30,8	245,2
	tăiței de casă/paste făinoase din grâu 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	0
3	Bautură de măcieș	200			0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				13,44	24,81	100,28	653,7
Prânz								
1	Salată din morcov cu mere și stafide	100/10			1,43	5,12	13,15	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	0,17	0,07	6,3	25
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
2	Ciorba cu fasole	250			6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Bitoc de carne de porcină copt la aburi	2/50			17,09	10,71	11,09	195,58
	pulpă de porcină dezosată, degresată,refrigirată		100	74	15,15	5,25	0	112,5
	pâine de făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	24,6
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci de arnautca viscos	150			5,98	4,62	33,18	214,1
	crupe de arnautca		50	49,5	5,95	0,5	33,15	176,7
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18
	cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				35,62	28,63	114,9	969,48
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	100	114	100	0,4	0	11,34	47,15
	mere	100	114	100	0,4	0	11,34	47,15
2	Pateu cu brânză/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	75	75	75	11	9	18,5	165,8
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				15,9	9,1	34,44	281,95
	TOTAL ZI				64,96	62,54	249,62	1905,13
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucatelo	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA V								
Dejun								
1	Tartină cu cașcaval	20/30			9,72	8,1	39,73	219
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	3,32	1,5	24	129
2	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
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Mere proaspete	150			0,76	0	23,5	69
	Total Dejunul				19,59	20,33	102,96	596,3
Prânz								
1	Dovlecei sotați cu unt	100			1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlecei proaspeți		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250			4,14	4,27	18,48	150,1
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămăligă	75/150			21	15,94	42,47	424,36
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		124,5	112,5	14,5	4,02	0	124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		13	13	1,5	0,15	10,95	48,3
	sare iodată		1,5	1,5	0	0	0	0
	crupe de porumb		42,8	42	4,2	1,68	28,02	145,8
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
	visine		59	50	0,9	0	0,9	20,5
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				31,77	27,45	91,27	954,26
	Gustarea la chindii							
1	Fructe proaspete (caise)	120	139	120	1,03	0,4	11,35	49,5
2	Covrigei (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	65	65	65	7,15	1,95	51,4	208
3	Suc de fructe natural/zahar <5 gr/100 ml/la pahar	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				9,18	2,35	86,15	351,5
	TOTAL ZI				60,54	50,13	280,38	1902,06
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VI								
Dejun								
1	Chiflă școlărească cu unt	65/10			6,56	10,79	32,6	242,8
	chiflă școlărească /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	168
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Omletă cu legume	100			11,43	8,6	2,9	141,79
	ou de găină cat."extra"		2	80	10,4	8	0,8	114,5
	lapte pasteurizat, 2,5%		30	30	0,9	0,5	1,5	15,5
	ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
	roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
	verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
	ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
3	Cous-cous cu lapte	200			8,13	2,94	43,08	248,3
	cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,5
	lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt, 82,5%		5	5	0	0	4,95	17,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie	200			0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
Total Dejunul					14,76	15,38	81,1	651,2
Prânz								
1	Salata din roșii, ceapă și ulei	100			0,66	4,85	3,7	61,06
	roșii 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	4,85	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu perisoare de carne	250/25			6,11	4,95	16,48	143,44
	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	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	perisoare din carne:	25						
	pulpă de porc dezosată,refrigerată		1,9	1,85	3,57	1,23	0	26,34
	pâine din făină integrală		4,5	4,5	0,38	0,07	2,16	12,05
3	Fileu de pui înabusit în sos roșu	75/50			17,18	11,83	8,36	185,14
	fileu de pui dezosat, refrigerat		122,1	111	15,6	6,73	5,4	89,25
	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
	făina 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		1	1	0	0	0	0

4	Paste făinoase fierte	150			4,98	4,74	36,65	237,6
	paste făinoase din grâu dur		49,5	49,5	4,95	0,64	36,6	178,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				40,69	28,24	123,2	928,56
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (persici)	150	172	150	1,35	0,45	13,5	57
2	Cornișor cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,5	2,1	47,9	239
3	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Gustarea la chindii				9,92	4,21	66,89	315,14
	TOTAL ZI				65,37	47,83	271,19	1894,9
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi - 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VII								
Dejun								
1	Grileta cu unt și cașcaval	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% grăsimi		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	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
	zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	caise uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	50
	mere proaspete		18	13	0,06	0	1,79	7,44
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete	150			1,5	0,5	33	138,4
	Banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul					26,62	23,52	105,77	669,78
Prânz								
1	Salata vitaminică cu mazăre verde	60			2,62	6,52	7,52	97,92
	varză proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1 gr/100 gr) prelucrat tehnic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	ceapă		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
	semințe de dovleac		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Borș rosu /sfecolinic/cu smântână	250			2,75	4,16	17,68	108,73
	smântână 15%(prelucrata termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		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
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Chiftelute de carne de curcan cu sos alb	75/30			13,03	12,29	18,91	228,18
	pulpă de curcan dezosată, refrigerată		75,9	61,3	10,4	4,95	3,35	90,15
	pâine/pesmeți		18	18	1,45	0,21	8,64	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	21,48
4	Pireu de cartofi	150			3,3	4,75	25,44	151,83

[illegible]

n/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VIII								
Dejun								
1	Tartină cu unt	20/30			2,52	16,76	14,6	229,7
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	Papanasi din brânză de vaci la cuptor cu mag	100/30			15,93	10,55	25,65	329,82
	brânză de vaci, 9 %		92	92	13,4	5,63	0,78	183,4
	făină 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 cat. "extra"		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0,02	1,64	0,03	15,6
	magiun de coacăză		30	30	0,75	0,3	16,92	66
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete	100			0,9	0,2	11,4	76
	Total Dejunul				22,53	32,73	60,6	723,04
Prânz								
1	Ardei dulci copti 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 rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi,arpacas și smântână	250/5			3,17	4,31	20,71	124,68
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați /fără conservanți, sare 1,1 gr/100/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Carne de bovina inabusita cu sos rosu	50/50			12,34	9,08	2,27	145,65
	pulpă de bovină dezosată,degrasată, refrigerată		81	79	11,8	4,12	0	88,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10,8	0,17	0	0,96	4,23
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	făină de grâu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din griu viscos	200			5,73	8,28	31,33	221,8
	crupe de griu		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
	unt, 82,5%		5	5	0,03	6	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
	mere proaspete		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Fructe proaspete	100			0,99	0,39	10,97	47,88
	caise		116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
	Total Prânzul				32,05	28,77	129,64	900,03
Gustarea la chindii								
1	Plăcintă cu cartofi (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	75	75	75	6,5	3,2	36	184,3
2	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				7,5	3,56	59,4	278,3
	TOTAL ZI				62,08	65,06	249,64	1901,37
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IX								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun	10/20/30			3,16	8,86	31,42	220,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun/de fructe/		30	30	0,7	0,3	16,92	66
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	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
3	Ceai cu lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Mere coapte cu nuci	70/10			0	19,89	13,58	122,08
	mere proaspete		100	88	0,7	19,89	13,58	57,08
	miez de nuci		10	10	2	7	1	65
	Total Dejunul				16,42	36,16	97,77	636,22
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii, castraveți/	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
2	Supă din cartofi cu mazăre 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	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	pâine de grâu		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
3	Ardei umpluți cu orez și carne, smântână	200/30			13,3	17,32	21,57	378,84
	ardei dulci		156,3	117,23	1,17	0	7,03	35,17
	pulpă de porc degresată, dezosată,refregerat		73,6	70,6	10,3	8,9	0	188,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	8	0	71,92
	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		22,72	18,18	0,24	0,02	1,27	7,45
	roșii		5,3	5	0,27	0	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		1	1	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
7	Fructe proaspete (cirese)	150	168	150	0,85	0,26	21,3	86,13
	Total Prânzul				31,88	25,16	149,14	995,74
Gustarea la chindii								
1	Tartă cu fructe/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	60	60	60	4,1	4,7	36,8	189
2	Ceai cu lapte fiert	200			3,01	2,64	9,95	75,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	3	1	5	58
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				7,11	7,34	46,75	264,4
	TOTAL ZI				55,41	68,66	199,49	1896,36
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Gluçide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA X								
Dejun								
1	Fructe proaspete (piersici)	150	188	150	1,35	0,45	13,5	69
2	Tartină cu unt	10/40			3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Tăiței copți cu brânză cu cheag tare	150			9,98	10,19	36,66	282,6
	tăiței cu ou		49,5	49,5	4,95	0,64	36,63	178,2
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
5	Ceai cu lămâie	200/3			0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total Dejunul				19,76	24,89	75,06	607,45
Prânz								
1	Conopidă coaptă cu cașcaval	50			5,73	9,5	0,26	125,4
	conopidă proaspătă		107	106	0,7	0	0,21	21
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250			3,56	5,21	36,6	107,93
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	13,25	41,5
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Peste cu legume copt în rolă	75			16,24	10,12	11,51	213,23
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		124,5	112,5	14,5	4,02	0	124,83
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Orez fiert	150			2,42	4,84	20,61	199,6
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200			0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				38,91	33,71	144,13	1033,76
Gustarea la chindii								
1	Covrig împletit cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	5,79	15,7	45,3	198,5

2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				8,29	19,45	50,3	261
	TOTAL ZI				66,96	78,05	269,49	1902,21
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi - 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, g r	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XI								
Dejun								
1	Tartină 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, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Omletă cu legume	100			11,43	8,6	2,9	141,79
	ou de găină cat."extra"		2	80	10,4	8	0,8	114,5
	lapte pasteurizat, 2,5%		30	30	0,9	0,5	1,5	15,5
	ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
	roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
	verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
	ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
3	Terci de orez cu lapte	200			5,49	3,22	33,36	211,03
	crupe de orez		34,3	34	2,5	0,68	21,2	122,88
	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
4	Ceai cu zahăr și cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Fructe proaspete	150			1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul					26,06	22,54	89,25	665,26
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,castraveți/	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
2	Supă din cartofi cu spanac și smântână	250			3,73	6,45	28,59	140,47
	spanac proaspăt		39,5	30	1,08	0,3	9,36	8,04
	cartofi		11,7	84,5	1,68	0,08	16	67,39
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de pui la abur	75			14,78	14,79	13,69	235,25
	fileu de pui		85,5	64,5	13,35	5,6	3,84	104,6
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4	0,14	9,8	48,3
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din mei	150			4,13	5,91	27,23	179,97
	crupe de mei		37,6	37,5	4,1	1,6	27,18	140,7
	unt, 82,5%		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Fructe proaspete (cirese)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
	Total Prânzul				32,1	31,15	129	923,86
	Gustarea la chindii							
1	Biscuiți(fără grăsimi hidrogenizate,adaos.E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea la chindii				6,56	4,85	43	305
	TOTAL ZI				64,72	58,54	261,25	1894,12
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XII								
Dejun								
1	Tartină cu cașcaval	20/30			8,8	6,96	14,4	170,1
	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
2	Terci din hrișcă cu lapte	200			8,93	9,3	38	335,8
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		150	150	4,8	4,5	11,2	154
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fruite proaspete (pere)	150	166	150	0,6	0,15	22,41	86,7
	Total Dejunul				21,51	21,63	83,76	680,12
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100			1,59	3,11	22,97	123,86
	sfeclă roșie		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250			2,63	5,15	16,12	116,56
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	18,83
	țelina (rădăcină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Carne de porcină înăbușită în sos de legume	50/50			13,54	14,24	10,01	188,03
	pulpă de porc dezosată, degresată		81	79	11,8	8,12	0	88,94
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
4	Paste făinoase fierte	150			4,93	4,76	36,63	215,6
	paste făinoase (inregrale)		49,5	49,5	4,9	0,64	36,6	178,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

6	Pâine făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (persici)	150		150	1,35	0,45	13,5	47
	Total Prânzul				32,98	31,56	157,47	993,47
Gustarea la chindii								
1	Invirtită cu brânză/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,5	3,2	36	196,5
2	Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Gustarea la chindii				6,57	4,86	41,49	215,64
	TOTAL ZI				61,06	58,05	282,72	1889,23
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA XIII								
Dejun								
1	Grilletă cu unt și cașcaval	10/10/30			5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brânză de vaci cu magiun	100/30			19,15	13,32	32,88	374,23
	brânză 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 de găină cat."extra"		8,04	7,2	0,94	0,72	0,07	10,3
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	lapte 2,5 grasime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun/de fructe/		30	30	0,75	0,3	16,92	66
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	104
	lapte pasteurizat, 2,5%		200	200	5,8	5	8	104
Total Dejunul					31,06	29,88	52,05	678,13
Prânz								
1	Salată din roșii și castraveți	100			0,39	0,08	3,05	118,36
	roșii proaspete		68,8	65,3	0,39	0	2,75	11,76
	castraveți proaspeți		29	27	0,22	0	0,86	3,24
	ceapă uscată/ceapă verde		12,1	10	0,18	0	1	4,41
	pătrunjel		1,35	1,25	0	0,08	0,3	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă cu tăiței și smântână	250			2,78	4,27	18,74	119,72
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Friptură cu carne de pui	75/150			18,86	12,96	26,96	263,05
	carne de pui dezosată, refrigerat, fără piele		127	122,5	16,4	6,9	4,7	113,7
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,5	86,4
	ceapă/praz		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
5	Pâine din făină de grâu integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					31,58	19,41	120,15	857,63
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150			1,2	0,5	15,9	71,82
	caise		174	150	1,2	0,5	15,9	71,82
2	Chiflă cu scorțișoare /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	10	1,6	50	254

3	Compot din fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18
	cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
	Total Gustarea la chindii				11,57	3,85	76,05	365
	TOTAL ZI				72,56	52,9	238,65	1900,76
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

1	Fructe proaspete (piersici)	125	160	125	1,35	0,45	16,15	50
2	Covrigei/fără grăș.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	65	65	65	7,15	1,95	51,3	208
3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				11	6,15	72,45	320,5
	TOTAL ZI				55,19	61,47	263,25	1900,71
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucatelo	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XV								
Dejun								
1	Chiflă cu susan și cașcaval	50/20			12,9	9,19	39,7	248
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	158
2	Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220			6,04	2,89	30,75	246,3
	fulgi de ovăș		40	30	3,11	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	9	9	12,75
	caise uscate		5	5	0,09	9	9	12,75
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Total Dejunul					22,88	17,3	102,9	650,8
Prânz								
1	Dovlicei sotati cu unt	100			1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlicei proaspăt		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ciorbă de legume cu mazăre verde	250			4,32	4,33	21,28	127,96
	mazare verde (fără conservanți,sare 1,1 gr./ 100 gr.produș) prelucrată termic		30,8	20	1,54	0,06	4	12,32
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume	50			12,07	9,62	7,12	179,53
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	faînă de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Piure de cartofi	150			3,47	8,81	26,97	195
	cartofi		187	135	2,69	0,13	25,68	107,7
	lapte pasteurizat, 2.5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,5
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
	vișine		59	50	0,9	0	0,9	20,5
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
6	Pâine din faînă integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				26,49	30	85,69	882,29
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	1,5	0,6	16,5	72
2	Cornișor cu fructe(fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,5	2,1	47,9	279,3
3	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/la zahar	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				11	2,7	87,8	373,3
	TOTAL ZI				60,37	50	276,39	1906,39
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							