

COORDONAT

Agencia 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 Liceul Teoretic cu deficiențe de vedere
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	10/20			1,68	8,44	9,7	128,2
	pâine din făină de grâu integrală		20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	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	150/10			8,19	8,15	36,68	260,6
	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		11	10	3,2	3,3	0	45
	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					21,64	22,67	85,26	602,32
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/curcan/ la abur	75			12,32	11,75	9,84	182,77
	pulpe de pui dezodate,refrigerate		72,6	66	10,9	4,2	0	66,12
	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 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		0,5	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					33,32	27,9	150,51	902,12
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				5,1	4,75	60,4	307
Cina								
1	Legume proaspete/ardei dulce/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
	ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
2	Fileu de pui bățut, împănat în pesmeți la cuptor	50	70	58	11,22	4,47	8,94	164,28
	fileu pui refrigerat,dezosat		50	46	10,4	4,4	3	59,5
	ouă de gaină cat."extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	53,94
3	Piure de cartofi	100			3,21	3,2	22,89	127,11
	cartofi		158	110,2	2,44	0,24	21,6	90,71
	lapte pasteurizat, 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Băutură de măcieș	200			0,55	1,76	17,55	49,2
	măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine din făină integral	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	Total Cina - I				17,1	9,67	61,98	408,99
	TOTAL ZI				77,16	64,99	358,15	2220,43
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 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	50/20			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	47
	Total Prânzul				31,17	24,26	126,26	906,54
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
Cina I								
1	Tomate proaspete	50	52,63	50	0,3	0	2,1	9
2	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	50			11,55	8,77	4,79	128,22
	pulpe de pui dezosate, refrigerate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		8	8	0,6	0,05	4,74	28,64
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Terci din 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	0	0	0	0
4	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
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	Total Cina I				18,5	16,76	55,01	407,24
	TOTAL ZI				84,44	70,69	333,25	2292,14
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 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	Grileta 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	100/20			19,62	13,18	37,85	386,14
	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 grasime		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/		20	20	1,2	0	13,6	43,6
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	104
	lapte pasteurizat, 2,5%		200	200	5,8	5	8	104
Total Dejunul					31,08	30,04	60,34	690,04
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	8,75	40,51	414,89
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	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	16,86	115,79	939,49
Gustarea la chindii								
1	Fructe 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
Cina								
2	Legume proaspete/ardei dulce/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
3	Biftec tocat de carne porcina la aburi	50			9,98	11,47	7,48	98,14
	pulpă de porc dezosată,degresată, refrigerată		40,7	37	9,36	8,96	2,7	46,1
	pâine din făină integrală		8	8	0,6	0,05	4,74	28,64
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
4	Terci din mei viscos	150			4,53	2,84	27,25	157,7
	crupe de mei		38	37,62	4,51	0,38	27,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
6	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total Cina I				21,94	14,77	49,15	419,94
	TOTAL ZI				85,27	66,11	295,28	2319,58
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 80,00 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		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	Iaurt, 2,6 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				15,9	9,1	34,44	281,95
	Cina							
1	Legume proaspete/roșii/	50		50	0,29	0	2	8,55
2	Fileu de pui copt cu unt	50			14,16	11,16	3,19	129,5
	fileu de pui refregirat,dezosat		74	50	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
3	Cartofi noi copti în rolă	150			3	5,1	29,55	169,45
	cartofi		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	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
5	Pâine din făină integrală	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	Total Cina				19,14	18,16	49,83	380,04
	TOTAL ZI				84,1	80,7	299,45	2285,17
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Grana 1 bucate	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA V								
Dejun								
1	Tartină cu cașcaval	20/30			8,8	6,96	39,73	170,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
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				18,67	19,19	102,96	547,4
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
	sfecclă 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 mămligă	50/150			17,3	15,52	42,47	393,13
	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
	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				28,07	27,03	91,27	923,03
	Gustarea la chindii							
1	Fruite proaspete (caise)	120	139	120	1,03	0,4	11,35	49,5
2	Covrigei (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
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
	Total Gustarea la chindii				11,71	3,56	56,34	228,64
	CINA							
1	Tartină cu bitoc din carne de curcan	50/30			14,08	12,22	18,77	230,68
	fileu de curcan refrigerat,dezosat		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Păpănași din brânză de vaci la cuptor	100			17,12	13,67	5,45	255,82
	brânză de vaci, 9%		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină de grâu		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	ou de găină cat. 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
3	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 cina				31,27	27,55	29,71	505,64
	TOTAL ZI				89,72	77,33	280,28	2282,71
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 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 gaină 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 pociină 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 înabușit în sos roșu	75/50			13,98	8,34	6,56	155,39
	fileu de pui dezosat, refrigerat		108,5	98,6	12,4	3,24	3,6	59,5
	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		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				34,49	26,62	121,4	898,81
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)	50	50	50	1,3	1,05	23,8	159,3
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				2,72	3,16	42,79	235,44
Cina								
1	Legume proaspete /ardei, castraveți/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
2	Biftec tocat din carne de porcină	50			10,49	8,25	6,23	91,4
	pulpă de porc dezosată,refrigerată,degrasată		45	37	9,36	3,96	2,7	35,7
	pâine din făină integrală		8	8	1,1	0,19	3,48	18,3
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume înabușite	150			2,04	10,06	27,36	181,39
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	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
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total Cina -				17,63	24,95	65,66	470,49
	TOTAL ZI				69,6	70,11	310,95	2255,94
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi - 80,00 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 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	100			1	0,5	22	92,2
	Banane		142	100	1	0,5	22	92,2
Total Dejunul					26,12	23,52	94,77	623,58
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

	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		0,5	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 din făină integrală	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				26,95	45,37	183,89	889,08
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	mere		172	150	0,76	0	23,5	69
2	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	35	35	35	2,87	3,32	25,9	149
3	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea la chindii				9,63	3,42	55,4	310
Cina								
1	Legume proaspete/roșii, castraveți/	50	50	47,5	0,29		2	8,5
2	Carne de pui în sos roșu	50/40			12,69	9,69	3,47	160,85
	pulpă de pui dezosată,refrigerată		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	45
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
3	Terci din bulgur de orz viscos	150			3,95	4,48	21,92	154
	crupe din bulgur de orz		33,4	33	3,92	0,33	21,89	116,6
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	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 (făină integrală)	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	Total Cina - I				19,4	16,19	16,19	422,59
	TOTAL ZI				82,1	88,5	350,25	2245,25
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 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 VIII								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30			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	Pânași din brânză de vaci la cuptor cu magiun	100/15			15,53	8,76	17,1	296,82
	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 fructe		15	15	0,37	0,15	8,4	33
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 (portocale)	100			0,9	0,2	11,4	46,72
	Total Dejunul				22,07	22,74	51,95	585,96
Prânz								
1	Ardei dulci copti la cuptor	50			0,52	2,97	3,17	42,84
	ardei dulci		70,5	52,88	0,52	0	3,17	15,87
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi, arpacaș 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
	arpacaș		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 inabusită 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				31,51	28,77	126,46	884,17
	Gustarea la chindii							
1	Placintă cu cartofi (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	50	50	50	4,3	1,92	24,1	110,5
2	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				5,3	2,28	47,5	204,5
	Cina							
1	Fructe proaspete	150		150	1,5	0,5	33	138,7
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
2	Legume proaspete/roșii/	50	52,63	50	0,3	0	2,1	9
3	Bitoc tocat din carne de curcan la aburi	50			11,68	8,83	4,37	123,61
	pulpă de curcan dezosată, refrigerată		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci din arnaut puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de arnaut		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	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
6	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total Cina				24,21	17,07	99,01	552,02
	TOTAL ZI				83,09	70,86	324,92	2226,65
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 80,00 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
	Total Dejunul				14,42	16,27	84,19	571,22
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	150/10			9,6	14,32	21,57	328,69
	ardei dulci		156,3	117,23	1,17	0	7,03	35,17
	pulpă de porc degresată, dezosată,refregerat		55,2	46,3	6,6	5,9	0	112,8
	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)		10	10	0,28	2	0,32	20
	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)	100	112,5	100	0,56	0,17	14,06	56,84
	Total Prânzul				27,89	22,07	141,9	916,3

Gustarea la chindii								
1	Tartă cu fructe/fără grăș.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
Cina								
2	Legume proaspete/ardei/		66,66	50	0,5	0	3	15
3	Bătută din fileu de pui împănată în pesmeti	50			11,22	4,47	8,94	164,28
	fileu pui refrigerat,dezosat		50	46	10,4	4,4	3	59,5
	ouă de gaină cat."extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	53,94
4	Cartofi fierți cu unt și mărar	150			2,73	8,33	25,49	181,66
	cartofi		231	185	2,66	0,13	25,31	106,56
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	mărar verde		1,35	1,25	0,01	0	0,08	0,3
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Băutură de măcieș	200			0,55	1,76	17,55	49,2
	măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	Total Cina - I				17,4	14,92	66,38	490,24
	TOTAL ZI				66,82	60,6	258,63	2242,16
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 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 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 copti 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	50			12,54	9,7	11,51	182
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	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	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				33,18	32,99	132,13	935,78
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
Cina								
1	Tartină cu pârjoală din carne de pui	50/30	118	90	14,08	12,22	18,77	230,68
	pulpe de pui dezosate,refrigerate,fără piele		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți/pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
4	Terci din mei viscos	150			4,53	2,84	27,25	157,7
	crupe de mei		38	37,62	4,51	0,38	27,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
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 Cina				18,68	16,72	46,56	407,52
	TOTAL ZI				61,23	77,33	257,49	2211,75
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi - 80,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator, 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 gaină 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 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	Fruite 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 refrigerat,dezosot		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 cus-cus	150			4,13	5,91	27,23	179,97
	cous-cous		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	Biscuiti (fara grasimi)	25	25	25	2,05	2,37	18,2	106,5
2	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea la chindii				4,51	2,47	24,2	198,5
Cina I								
1	Ardei dulce/portionat/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
2	Fileu de pui bătut, împănat în pesmeți la cuptor	50			11,22	4,47	8,94	164,28
	fileu pui refrigerat,dezosat		50	46	10,4	4,4	3	59,5
	ouă de găină cat."extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	53,94
3	Terci de porumb	150			4,96	6,09	33,03	197,48
	crupe de porumb viscos		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				
4	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
5	Pâine din făină integrală	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	Total - cina I				18,51	12,44	64,58	468,98
	TOTAL ZI				62,67	56,16	242,45	2256,6
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 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	Fructe 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	Fruite proaspete (piersici)	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
CINA								
1	Legume proaspete/roșii, ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de carne porcina/bovină	50	56,7	53	10,12	13,17	7,07	107,53
	pulpă de porc dezosată, degresată, refrigerată		40,7	37	9,36	8,96	2,7	46,1
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Fasole fierte	100	50,7	50,2	9,92	3,73	24,54	166,92
	Fasole fierte		46,5	46	9,9	0,45	24,5	137
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Bautură de măceș	200	25	25	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
	Total -cina				20,88	22,94	38,68	332,2
	TOTAL ZI				81,94	80,99	321,4	2221,43
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 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	0	5,8	5	8	104
Total Dejunul					30,61	30,18	55,37	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	Fripturică cu carne de pui	75/150			14,86	12,96	26,96	263,05
	carne de pui dezosată, refrigerat, fără piele		127	122,5	12,4	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 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					27,58	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/	50	50	50	5	9,2	31	195
3	Compot din fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18

	cîreșe		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				6,57	11,45	57,05	306
Cina								
1	Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	10/30	40	40	5,6	3,72	14,4	125,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Cuscus cu unt	150	40	39	6,33	4,43	55,65	164,15
	cuscus		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Ceai cu zahar,lamiie	150	4	53	0,06	0,02	3,51	13,91
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		3	3	0	0	2,97	12,17
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	total cina				17,08	12,09	73,95	359,14
	TOTAL ZI				81,84	73,13	306,52	2200,9
Corelația P-L-G 1*1*4								
Costul pentru o zi - 80,00 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 XIV								
Dejun								
1	Tartină cu unt pe biscuiți	20/30			2,52	19,25	22,38	277,4
	biscuiți/fără grăsime hidrogenizată, adaosuri și E-uri/		30	30	2,4	2,85	22,2	127,8
	unt, 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
2	Supă pe lapte cu fidea	300			7,03	7,32	30,5	277,8
	paste făinoase (făină integrală)		24	24	2,5	0,22	18	145
	lapte pasteurizat, 2,5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,1	0,1	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
	Total Dejunul				10,1	32,61	57,95	604,4
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și țelină	100			1,3	5,06	7,06	87,85
	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
	țelina		14,3	10	0,04	0,01	0,21	1,12
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
2	Supă din cartofi 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
	verdeță		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	Biftec din carne de curcan copt la aburi	2/50			17,09	12,69	11,09	237,02
	pulpă de curcan dezosată, refrigerată		100	74	15,15	5,25	0	112,5
	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci de orz viscos	150			3,14	4,48	24,31	139,27
	crupe de orz		33,5	33	3,11	0,36	24,28	101,87
	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			0,37	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 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				32,65	30,41	99,94	912,21
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (persici)	125	160	125	1,35	0,45	16,15	50
2	Covrigi din făină grasă hidrogenizată, adaosuri și E-uri	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160

3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				9,35	5,7	60,65	272,5
Cina								
1	Legume proaspete/roșii/	50		50	0,29	0	2	8,55
2	Fileu de pui copt cu unt	50			14,16	11,16	3,19	129,5
	fileu de pui refregirat		74	50	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	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
4	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
5	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	Total Cina				25,15	18,9	66,83	418,76
	TOTAL ZI				77,25	87,62	285,37	2207,87
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul l 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%		22	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
	făină 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			3,44	4,73	26,91	157,6
	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%		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			0,91	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 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				26,46	25,92	85,63	844,89
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	1,5	0,6	16,5	72
2	Placintă cu fructe (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	50	50	50	4,3	1,92	24,1	110,5
3	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/la pahar	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				6,8	2,52	64	204,5
Cina								
2	Legume proaspete/ardei dulce/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
3	Biftec tocat de carne porcina	50			9,99	13,13	7,47	112,14
	pulpă de porc dezosată, degresată, refrigerată		40,7	37	9,36	8,96	2,7	46,1
	pâine din făină integrală		8	8	0,6	0,05	4,74	28,64
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Terci din mei viscos	150			4,54	4,5	27,24	171,7
	crupe de mei		38	37,62	4,51	0,38	27,21	134,3
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
6	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total Cina I				21,96	18,09	49,14	447,94
	TOTAL ZI				78,1	63,83	301,67	2148,13
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 80,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							