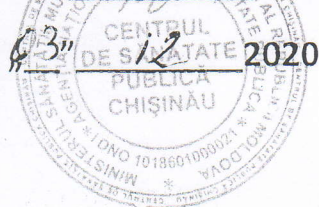


„COORDONAT”

CSP Chişinău  
Dna E.Tcaci



„APROBAT”

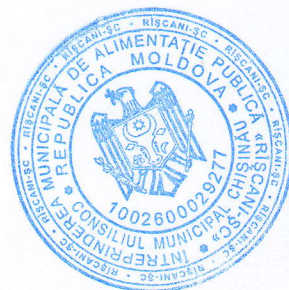
Directorul  
ÎMAP”Rîşcani-ŞC”  
Dna I.Sandler



## MENIU - MODEL

PENTRU ALIMENTAȚIA COPIILOR IN GRADINITA „ILIE FULGA,, , GRADINITA „ WALDORF,, , GRADINITA „ KIRIL SI METODIU,, PENTRU SEZONUL IARNA- PRIMAVARA 2021

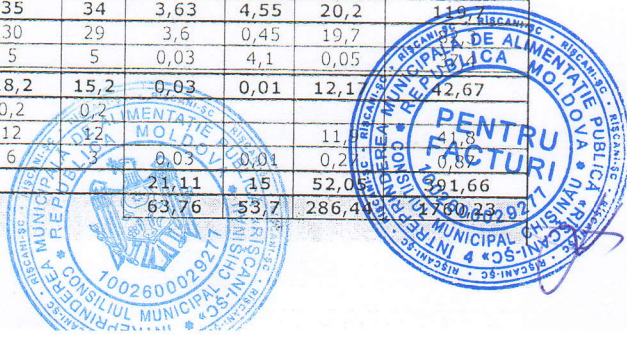
CHISINAU 2020





## LUNI - I ZI

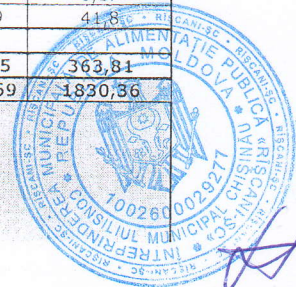
N. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal		
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>										
<b>Dejun</b>										
3	Tartina cu unt	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6		
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8		
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8		
1	Terci din hrisca viscoasa cu zahar	150/10			4,13	4,8	31,75	199,2		
	crupe de hriscă		37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127		
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8		
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
2	Ceai cu lămâie:	150/3			0,03	0,01	12,17	42,67		
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87		
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8		
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0		
<b>Total Dejunul I</b>					<b>7,46</b>	<b>13,5</b>	<b>63,21</b>	<b>423,47</b>		
<b>II Dejun</b>										
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	102	100	0,52		15	62		
<b>Prânz</b>										
1	Salata cu legume de sezon:	80	80	64,8	0,75	2	3,12	34,87		
	varză proaspătă		50	40	0,4		1,2	6,8		
	morcov		18	14,4	0,21	0,02	1,12	6,56		
	ceapă/praz/tulpină de țelină		10	8,4	0,14		0,8	3,53		
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		1,98		17,98		
2	Borș roșu	200	167	130	2,58	3,15	17,32	96,22		
	sfeclă		50	40	0,68		4,32	17,2		
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78		
	cartof		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		0,96	4,23		
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97		
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94		
	sare		5	4,75	0,03		0,2	0,86		
	roșii proaspete		5	4,75	0,03		0,2	0,86		
3	Carne de pui cu cartofi inabusiti	50/150	287	226	21,11	11,3	31,28	229,39		
	carne de pui		82	80	18,3	7,8	5,2	104,7		
	cartof		160	108	2,16	0,11	20,52	86,4		
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53		
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28		
	țelina rădăcină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8		
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71		
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97		
	sare iodată		0,0002	0,0002	0	0	0	0		
4	Compot de fructe proaspete	150	55,5	51	0,41		25,41	98,12		
	fructe proaspete (mere)		37,5	33	0,41	0	7,61	35,52		
	zahăr		18	18	0	0	17,8	62,6		
5	Pâine (făină integrală)	60	60	60	4,5	1,5	24	150		
<b>Total Prânzul</b>					<b>649,5</b>	<b>532</b>	<b>29,35</b>	<b>17,9</b>	<b>101,13</b>	<b>608,6</b>
<b>Gustarea</b>										
1	Chifla cu stafide	50			5,02	7,35	38,55	205,5		
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120		
	Zahăr		7	7	0	0	6,9	24,3		
	Unt 72,5		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4		
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5		
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,15	12,5		
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7		
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1		
2	Suc de fructe <i>fructe adăosete zahar</i>	150	150	150	0,3		16,5	69		
<b>Total Gustarea</b>					<b>5,32</b>	<b>7,35</b>	<b>55,05</b>	<b>274,5</b>		
<b>Cina</b>										
1	Tartina cu brinza tare	10/30	41	40	5,8	3,68	15,36	125,1		
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,6	0,38	15,36	80,1		
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45		
1	Pirjoală de pulpe de găină la aburi	50	83	55	11,65	6,71	4,32	104,19		
	Carne de pui		70	42	10,92	4,62		62,18		
	Pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03		
	Sare iodată		0,0002	0,0002	0	0	0	0		
	Ulei		2	2	0	1,98	0	17,98		
	Terci de orz viscos cu unt	150	35	34	3,63	4,55	20,2	119,1		
	Crupe de orz		30	29	3,6	0,45	19,7			
	Unt		5	5	0,03	4,1	0,05			
2	Ceai cu lamăi	150	18,2	15,2	0,03	0,01	12,17	42,67		
	ceai		0,2	0,2						
	zahăr		12	12			11,9	41,8		
	lamie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87		
<b>Total Cina</b>					<b>21,11</b>	<b>15</b>	<b>52,05</b>	<b>291,66</b>		
<b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI 31,65 lei</b>					<b>63,76</b>	<b>53,7</b>	<b>286,4</b>	<b>1211,63</b>		
Corelatia P-L-G 1*1*4										





N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>									
<b>Dejun</b>									
1	<b>Terci de grîș cu lapte și semințe</b>	<b>150</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>6,78</b>	<b>5,68</b>	<b>32,17</b>	<b>215,31</b>	
	crupe de grîș		28	28	3,56	0,3	19,9	106,03	
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55	
	zahăr		6	6			6,93	24,36	
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92	
2	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>3,47</b>	<b>3,18</b>	<b>20,1</b>	<b>119,12</b>	
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55	
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12	
	zahăr		15	15			14,8	52	
3	<b>Tartina cu brînză cu cheag tare</b>	<b>13/30</b>	<b>43</b>	<b>42,5</b>	<b>5,64</b>	<b>3,73</b>	<b>14,4</b>	<b>128,52</b>	
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1	
	brînză tare 45%		13	12,48	3,24	3,37	0	48,42	
<b>Total Dejunul I</b>			<b>298</b>	<b>297</b>	<b>15,89</b>	<b>12,6</b>	<b>66,67</b>	<b>462,95</b>	
<b>II Dejun</b>									
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>46</b>	
<b>Prînz</b>									
1	<b>Legume proaspete/broccoli/conopidă/ardei dulci/roșii:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>46,5</b>	<b>0,37</b>		<b>1,4</b>	<b>5,58</b>	
2	<b>Supă de cartofi cu orez și smîntîna</b>	<b>200/5</b>	<b>149</b>	<b>119</b>	<b>3,26</b>	<b>4,28</b>	<b>23,97</b>	<b>158,24</b>	
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08	
	Orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2	
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92	
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	2,8	0	36	
	smîntîna 15%		5	5	0,14	1	0,16	10	
	tomate in suc propriu		15	14,25	0,09		0,6	2,57	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare								
	3	<b>Carne de pui fiartă cu paste fierte</b>	<b>50/150</b>	<b>138</b>	<b>135</b>	<b>9,98</b>	<b>11,3</b>	<b>40,12</b>	<b>296,68</b>
	carne de pui		75	72	9,8	4,1	2,8	55,78	
	ceapă		3	2,52	0,04		0,24	1,06	
unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92		
Paste făinoase		50	50	0,1	0,65	37	180		
unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92		
sare									
4	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>55,5</b>	<b>18</b>	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>25,41</b>	<b>98,12</b>	
fructe proaspete (mere)			37,5	33	0,41	0	7,61	35,52	
zahăr			18	18	0	0	17,8	62,6	
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	
<b>Total Prînzul</b>					<b>18,52</b>	<b>17,1</b>	<b>114,9</b>	<b>687,62</b>	
<b>Gustare</b>									
1	<b>Budincă de brînză cu magiun</b>	<b>5</b>	<b>101</b>	<b>97,7</b>	<b>6,77</b>	<b>7,54</b>	<b>45,37</b>	<b>200,98</b>	
brînză 9 %			48	48	7,7	4,3	0,4	96,48	
făină de grîu			4	4	0,4	0	2,5	17	
pesmeti			2	2	0,2	0	1,25	8,5	
ouă de găină de categorie «Exstra»			14	13,5	1,58	1,2	0,13	17,42	
zahăr			3,5	3,5	0	0	2,97	10,6	
ulei de floarea soarelui			2	2	0	1,98	0	17,98	
sare									
magiun de mere			15	15	0,37	0,15	0,84	33	
2	<b>Chefir 2,5 %/iaurt natural</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>	
chefir 2,5 %			150	150	4,5	0,1	4,5	69	
<b>Total Gustarea</b>					<b>11,27</b>	<b>7,64</b>	<b>49,87</b>	<b>269,98</b>	
<b>Cina</b>									
1	<b>Tartină cu fileu de pui copt</b>	<b>30/40</b>	<b>82</b>	<b>80,8</b>	<b>9,64</b>	<b>2,7</b>	<b>19,2</b>	<b>154,07</b>	
	fileu de pui		42	40,8	6,4	2,22	0	47,27	
	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	<b>Terci de mei viscos cu zahăr</b>	<b>150</b>	<b>41</b>	<b>40,7</b>	<b>3,3</b>	<b>5,35</b>	<b>26,68</b>	<b>167,07</b>	
	Crupe de mei		30	29,7	3,27	1,25	21,68	112,27	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4	
	unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
sare									
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>150/3</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>	
ceai			0,2	0,2	0	0	0	0	
lămâie			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
zahăr			12	12	0	0	11,9	41,8	
3									
<b>Total Cina</b>					<b>12,97</b>	<b>8,06</b>	<b>58,05</b>	<b>363,81</b>	
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI -31,65 lei</b>					<b>59,01</b>	<b>45,6</b>	<b>299,69</b>	<b>1830,86</b>	

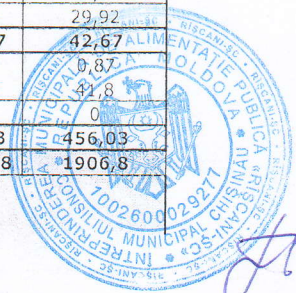
Corelatia P-L-G 1\*1\*4





N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Terci de ovăz cu lapte pasteurizat/dovleac/stafide :</b>	<b>150</b>	<b>244</b>	<b>229</b>	<b>6,54</b>	<b>6,89</b>	<b>30,07</b>	<b>179,53</b>
1	crupe de ovăz		33	32,5	2,8	1,36	15,4	57,75
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	3,37	2,25	5,6	58,5
	zahăr		7	7			6,93	24,36
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
3	<b>Tartina cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>9,87</b>	<b>15,6</b>	<b>61,53</b>	<b>403,8</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Sfeclă fiartă cu ulei</b>	<b>50/5</b>	<b>75</b>	<b>61</b>	<b>0,95</b>	<b>4,95</b>	<b>6,05</b>	<b>69,03</b>
	Sfeclă fiartă cu ulei		70	56	0,95		6,05	24,08
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
2	<b>Supă de cartofi cu tăitei și smântână:</b>	<b>200/5</b>	<b>147,5</b>	<b>116</b>	<b>3,61</b>	<b>4,3</b>	<b>26,61</b>	<b>149,84</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		100	74	1,73	0,08	16,42	69,12
	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							
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	taitei		10	10	1	0,13	7,4	36
3	<b>Pilaf de orez cu carne de bovina</b>	<b>45/150</b>	<b>145,5</b>	<b>141</b>	<b>10,2</b>	<b>12,1</b>	<b>28,43</b>	<b>252,31</b>
	carne de bovină		74	73	7,4	5,4	4,22	63,81
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare							
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>25,2</b>	<b>97,05</b>
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		15	15	0	0	15	56,1
5	<b>Pâine cu țărițe</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>19,63</b>	<b>22,8</b>	<b>110,29</b>	<b>697,23</b>
<b>Gustare</b>								
1	<b>Pateu cu brinză</b>	<b>60</b>	<b>59,8</b>	<b>59,8</b>	<b>6,52</b>	<b>4,6</b>	<b>30,23</b>	<b>210,14</b>
	faină		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare							
	brinză de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
2	<b>Lapte fiert 2,5%</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>3,6</b>	<b>9</b>	<b>93,6</b>
<b>Total Gustarea</b>					<b>11,92</b>	<b>8,2</b>	<b>39,23</b>	<b>303,74</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Tartina cu brinză cu cheag tare</b>	<b>10/40</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>6,44</b>	<b>3,78</b>	<b>19,2</b>	<b>151,8</b>
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	<b>Pirjoală de carne de pui la abur</b>	<b>50</b>	<b>69</b>	<b>60</b>	<b>10,97</b>	<b>11,3</b>	<b>7,77</b>	<b>145,46</b>
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1	0	0,99	0	8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare							
	<b>Piure de cartofi</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>124</b>	<b>2,43</b>	<b>3,67</b>	<b>19,39</b>	<b>116,1</b>
	Cartofi		136	105	1,96	0,09	18,6	78,38
	lapte pasteurizat 2.5%		15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>150/3</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
	Ceai cu lamiie		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Cina</b>					<b>19,87</b>	<b>7,46</b>	<b>58,53</b>	<b>456,03</b>
<b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI -31,65 lei</b>					<b>61,81</b>	<b>54</b>	<b>284,58</b>	<b>1906,8</b>

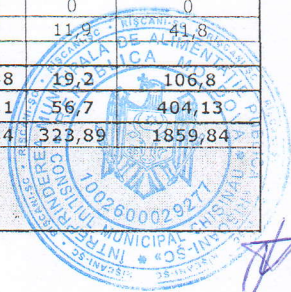
Corelatia P-L-G 1\*1\*4





N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Ou de găină fiert</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,52</b>	<b>3,48</b>	<b>0,35</b>	<b>49,79</b>
	ou de găină de categoria extra		40	40	4,52	3,48	0,35	49,79
1	<b>Paste fierte</b>	<b>150</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>3,63</b>	<b>4,55</b>	<b>20,2</b>	<b>217,4</b>
	Paste făinoase		50	50	0,1	0,65	37	180
	Unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	<b>Ceai cu lămiie</b>	<b>150/3</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	lămiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
3	<b>Tartina cu unt și brânză cu cheag tare:</b>	<b>40/10/13</b>	<b>63</b>	<b>62,8</b>	<b>6,54</b>	<b>12,1</b>	<b>67,71</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,8	3,24	3,37	48,42	0
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>14,72</b>	<b>20,1</b>	<b>100,43</b>	<b>491,46</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>15</b>	<b>49</b>
			100	100	0,4	0	15	49
<b>Prânz</b>								
	<b>Vinegretă de legume fierte</b>	<b>50</b>	<b>90</b>	<b>72,4</b>	<b>1,02</b>	<b>10,2</b>	<b>7,06</b>	<b>76,27</b>
	Cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	14,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
1	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveti murati		15	13	0,11	0	0,42	1,67
1	ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
	<b>Supă țărănească</b>	<b>200</b>	<b>110,5</b>	<b>100</b>	<b>3,67</b>	<b>4,21</b>	<b>19,22</b>	<b>126,5</b>
	cartofi		70	54	1,08	0,05	10,26	43,2
	ceapa		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
2	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	varză		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
	<b>Bitoc de carne de pui copt la aburi</b>	<b>50/5</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>10,8</b>	<b>11,1</b>	<b>7,29</b>	<b>143,69</b>
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
3	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>150</b>	<b>33</b>	<b>32,7</b>	<b>8,6</b>	<b>4,36</b>	<b>46,4</b>	<b>210</b>
	Crupe de griu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,002	0,002	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>150</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>25,2</b>	<b>97,05</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		15	15	0	0	15	56,1
5	<b>Pâine de făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>28,96</b>	<b>31,4</b>	<b>129,17</b>	<b>782,51</b>
<b>Gustare</b>								
1	<b>Băutură de lămâie/suc de fructe:</b>	<b>150</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>15,39</b>	<b>53,94</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		15	15	0	0	14,85	52,2
2	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate/ nuci/migdale</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,46</b>	<b>2,85</b>	<b>22,2</b>	<b>127,8</b>
<b>Total Gustarea</b>					<b>2,52</b>	<b>2,87</b>	<b>37,59</b>	<b>181,74</b>
<b>Cina</b>								
	<b>Carne de gâina inabusită</b>	<b>50</b>	<b>102</b>	<b>95,4</b>	<b>15,14</b>	<b>7,31</b>	<b>1,76</b>	<b>142,01</b>
	Carne de găină		82	79	14,9	7,3	0,4	135,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapa		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
1	<b>Terci de hriscă viscoasa</b>	<b>150</b>	<b>30,4</b>	<b>30,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3,28</b>	<b>23,84</b>	<b>113,52</b>
	crupe de hriscă		37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,9</b>	<b>41,8</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>18,38</b>	<b>11,1</b>	<b>56,7</b>	<b>404,13</b>
<b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI -31,65 lei</b>					<b>64,58</b>	<b>65,4</b>	<b>323,89</b>	<b>1859,84</b>

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



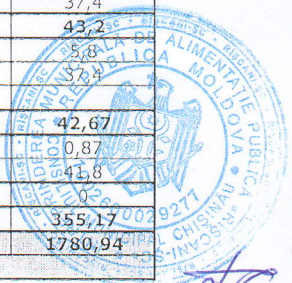


N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Tartină cu unt: unt 72,5% pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Terci de mei cu dovleac/stafide crupe de mei zahăr dovleac stafide unt 72,5%	150	85	77	4,45	5,73	44,4	242,14
			35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
			10	10	0	0	9,9	34,8
			25	17,5	0,17	0	1,05	4,6
			10	10	0,17	0,07	6,3	25
			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Ceai cu zahăr Ceai cu zahăr zahar	150	12,2	12,2	0	0	11,9	41,8
			0,2	0,2	0	0	0	0
			12	12	0	0	11,9	41,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>6,91</b>	<b>14,4</b>	<b>70,79</b>	<b>438,84</b>
<b>II Dejun</b>								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,36		10,2	46
			100	100	0,36		10,2	46
<b>Prânz</b>								
1	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	Supa de cartofi si fasole	200	112,84	86,1	5,13	3,16	19,13	76,55
	cartofi		53,6	33,8	0,76	0,04	7,33	30,87
	fasole		16,24	16	3,55	0,02	8,7	8,96
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,38
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	radacină patrunjel/tulpina țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2	0	0	0	0
	Pește copt cu legume și mămăligă:	50/150	196	181	15,97	14,5	41,12	371,7
	pește		83	75	9,69	2,68	0	83,22
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Compot de fructe uscate fructe uscate(prune uscate,mere,pere) zahăr	150	30	30	0,37	0	25,2	97,05
			15	15	0,37	0	10,2	40,95
			15	15	0	0	15	56,1
5	Pâine de faina integrala	50	50	50	4,5	1,5	24	129
<b>Total Prânzul</b>					<b>26,26</b>	<b>19,2</b>	<b>111,45</b>	<b>682,85</b>
<b>Gustare</b>								
1	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	20	20	20	2,2	0,6	15,8	64
2	Suc de fructe	150	150	150	0,2	0	17,5	64
<b>Total Gustarea</b>					<b>2,4</b>	<b>0,6</b>	<b>33,3</b>	<b>128</b>
<b>Cina</b>								
1	Perisoare din pulpe de gaina la aburi carne de pui piine de faina integrala sare iodata unt 82,5% ulei de floarea soarelui unt 82,5%	50	88	70	11,16	11,2	7,39	144,88
			70	52	10,4	4,4	3	59,5
			9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
			2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			1	14	0	0,99	0	8,99
			5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	Cartofi fierti cu unt si marar	150	185	154	2,61	4,22	24,65	141,08
	Cartofi fierti cu unt si marar		180	148,5	2,59	0,12	24,6	103,68
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
2	Ceai cu lămâie: lămâie zahăr ceai	200	19,2	17,6	0,02	0,01	15,07	52,9
			4	2,4	0,02	0,01	0,22	0,7
			15	15	0	0	14,85	52,2
			0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
<b>Total Cina</b>					<b>17,03</b>	<b>15,95</b>	<b>66,31</b>	<b>445,66</b>
<b>TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI - 31,65 lei</b>					<b>52,96</b>	<b>50,1</b>	<b>292,05</b>	<b>1741,35</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4								



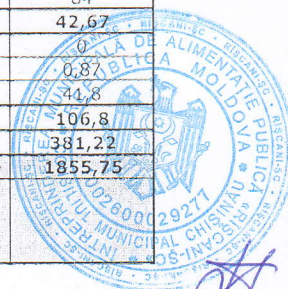


N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>									
<b>Dejun</b>									
1	<b>Terci de ovăz cu dovleac</b>	<b>200</b>	<b>93</b>	<b>77,5</b>	<b>3,95</b>	<b>5,84</b>	<b>26,7</b>	<b>162,93</b>	
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99	
	unt 72.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,43	
	dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1	
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>150/3</b>		<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8	
3	<b>Tartină cu unt:</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>	
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt 72.5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
<b>Total Dejunul I</b>					<b>7,28</b>	<b>14,5</b>	<b>58,16</b>	<b>387,2</b>	
<b>II Dejun</b>									
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>Prânz</b>									
1	<b>Salata de morcov cu mere</b>	<b>50</b>	<b>66</b>	<b>54,6</b>	<b>0,49</b>	<b>4,98</b>	<b>5,23</b>	<b>66,34</b>	
	Morcov		40	32	0,42	0,03	3,24	13,12	
	mere		20	17,6	0,07	0	1,99	8,27	
	ulei nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95	
	sare iodată		5	0	0	0	0	0	
2	<b>Supă de cartofi cu perisoare</b>	<b>200</b>	<b>121</b>	<b>94,8</b>	<b>2,96</b>	<b>3,75</b>	<b>20,22</b>	<b>113,85</b>	
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08	
	perisoare		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25	
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97	
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare		2	2	0	0	0	0	
	3	<b>Fileu de pui in sos rosu</b>	<b>50/40</b>	<b>131</b>	<b>106</b>	<b>10,94</b>	<b>9,06</b>	<b>5,66</b>	<b>149,44</b>
fileu de pui			68	50	9,36	3,96	2,7	53,55	
ulei			5	5	0	4,95	0	44,95	
ceapă			20	16,8	0,29	0	1,6	7,06	
morcov			20	16	0,21	0,02	1,12	6,56	
faina de griu			10	10	1	0,1	7,3	35,8	
tomate in suc propriu			8	8	0,08	0,03	0,24	1,52	
<b>Varza inabusita</b>		<b>150</b>	<b>233</b>	<b>192</b>	<b>0,99</b>	<b>0,67</b>	<b>10,92</b>	<b>120,82</b>	
varză			195	158	0,45	0	3,02	17,36	
morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53		
ulei		7	7	0	0,63	0	62,93		
tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52		
faina de griu		3	3	0,3	0	6,3	32,2		
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>55,3</b>	<b>51</b>	<b>0,41</b>		<b>25,41</b>	<b>98,12</b>	
	fructe proaspete /mere		37,3	33	0,41	0	7,61	35,52	
	zahar		18	18	0	0	17,8	62,6	
5	<b>Pâine de faina integrala</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>150</b>	
<b>Total Prânzul</b>					<b>19,3</b>	<b>10,9</b>	<b>85,78</b>	<b>698,57</b>	
<b>Gustarea</b>									
1	<b>Chifla cu susan</b>	<b>50</b>	<b>62,2</b>	<b>60,2</b>	<b>4,795</b>	<b>10,8</b>	<b>35,9</b>	<b>225</b>	
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120	
	zahar		7	7	0	0	6,9	24,3	
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4	
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5	
	susan		5	5	1	3,5	0,5	32	
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7	
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1	
	2	<b>Suc de fructe</b> <i>fără adăvăr de zahar</i>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
		<b>Total Gustarea</b>				<b>11,02</b>	<b>21,6</b>	<b>88,3</b>	<b>294</b>
<b>Cina</b>									
1	<b>Paste fainoase coapte cu brinza cu cheag tare</b>	<b>150</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>10,46</b>	<b>7,93</b>	<b>38,51</b>	<b>269,3</b>	
	paste fainoase		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2	
	brinza tare 45 %		12	11	3	3,1	0	44,7	
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4	
	<b>Conopida inabusita cu unt</b>	<b>50/5</b>	<b>110</b>	<b>61</b>	<b>0,73</b>	<b>4,15</b>	<b>0,24</b>	<b>43,2</b>	
	Conopida		105	56	0,7		0,21	37,4	
unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4		
2	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>150/3</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>	
	lamaie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahar		12	12	0	0	11,9	41,8	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
<b>Total Cina</b>					<b>11,22</b>	<b>12,1</b>	<b>50,92</b>	<b>355,17</b>	
<b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI 31,65 lei</b>					<b>49,17</b>	<b>59,1</b>	<b>293,16</b>	<b>1780,94</b>	
<b>Corelatia P-L-G 0,9*1*4</b>									





N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Terci de hrisca cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>122,5</b>	<b>122</b>	<b>6,53</b>	<b>7,05</b>	<b>32,4</b>	<b>259,8</b>
1	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>150/3</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	<b>Tartină cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>9,86</b>	<b>15,7</b>	<b>63,86</b>	<b>484,07</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de sfecla cu prune uscate</b>	<b>75</b>	<b>85,7</b>	<b>68</b>	<b>1,23</b>	<b>4,95</b>	<b>9,1</b>	<b>82,3</b>
	Sfecla		73,05	55,5	1,2	0	7,8	32,25
	Prune uscate		7,65	7,5	0,03	0	1,3	5,1
	ulei vegetal		5	5	0	4,95	0	44,95
2	<b>Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână</b>	<b>200/5</b>	<b>161,5</b>	<b>138</b>	<b>2,2</b>	<b>4,14</b>	<b>13,5</b>	<b>94,89</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		70	56	0,45	0	3,02	17,36
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	<b>Carne de bovina înăbușită</b>	<b>40/30</b>	<b>96</b>	<b>92,4</b>	<b>12,62</b>	<b>14,2</b>	<b>2,15</b>	<b>136,28</b>
	carne de vită		64	64	12,09	7,93	0	68,33
	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		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
3	<b>Terci de orz viscos cu unt</b>	<b>150</b>	<b>33</b>	<b>32,7</b>	<b>8,28</b>	<b>4,36</b>	<b>46,42</b>	<b>210</b>
	crupe de griu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>55,5</b>	<b>51</b>	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>25,11</b>	<b>98,12</b>
	fructe proaspete		37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
	zahăr		18	18	0		17,5	62,6
5	<b>Pâine de faina integrala</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>29,24</b>	<b>29,1</b>	<b>120,28</b>	<b>655,7</b>
<b>Gustarea</b>								
	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor</b>	<b>70</b>	<b>103</b>	<b>99,1</b>	<b>13,61</b>	<b>11,9</b>	<b>8,25</b>	<b>219,76</b>
1	brinza de vaci 9 %		60	60	9,6	5,95	0,6	120,6
	făină de grâu		6	6	0,6	0,06	4,38	21,48
	ouă de găină de categorie «Exstra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahăr		3	3	0	0	2,97	10,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	oua de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
2	<b>chefir 2,5 %</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>
<b>Total Gustarea</b>					<b>18,11</b>	<b>12</b>	<b>12,75</b>	<b>288,76</b>
<b>Cina</b>								
	<b>Cartofi înăbușiți cu legume si fileu de pui copt</b>	<b>150/40</b>	<b>271</b>	<b>213</b>	<b>17,19</b>	<b>11,8</b>	<b>27,31</b>	<b>231,75</b>
1	cartofi		160	108	2,16	0,11	20,52	86,4
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	unt 72,5%		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	fileu de pui copt		55	54,4	14,6	6,2	4,2	84
2	<b>Ceai</b>	<b>150/3</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total Cina</b>					<b>20,46</b>	<b>12,2</b>	<b>58,68</b>	<b>381,22</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI -31,65 lei</b>					<b>78,02</b>	<b>69,1</b>	<b>265,57</b>	<b>1855,75</b>
corelatia P-L-G 1,1*1*4								





N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>118,3</b>	<b>118</b>	<b>4,83</b>	<b>7,01</b>	<b>31,2</b>	<b>251,6</b>
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
1	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>150/3</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
3	<b>Tartină cu unt :</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>8,16</b>	<b>15,7</b>	<b>62,66</b>	<b>475,87</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
<b>Prânz</b>								
	<b>Salata vitaminica</b>	<b>50</b>	<b>50,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,22</b>	<b>4,95</b>	<b>4,74</b>	<b>64,55</b>
	Varza		15,65	11,5	0,08	0	0,56	3,22
	mere		17	15	0,04	0	1,19	4,96
1	ceapa		4	3,36	0,06	0	0,32	1,41
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei vegetal <i>nerafinat</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	zahăr		2,5	2,5	0	0	2,45	8,7
	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>129,5</b>	<b>101</b>	<b>2,17</b>	<b>4,15</b>	<b>14,53</b>	<b>94,33</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		7,5	7,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare				0	0	0	0
	<b>Chiftelute de carne de pui cu sos</b>	<b>50/30</b>	<b>105</b>	<b>82,4</b>	<b>10,91</b>	<b>8,16</b>	<b>5,71</b>	<b>141,41</b>
	carne de găină		70	56	9,9	3,15	0	67,5
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
3	ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
	roșii		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	faina de griu		5	5	0,5	0,05	3,6	17,9
	<b>Terci de porumb viscos</b>	<b>150</b>	<b>45</b>	<b>44,8</b>	<b>4,01</b>	<b>5,69</b>	<b>26,72</b>	<b>166,75</b>
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>55,5</b>	<b>51</b>	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>25,11</b>	<b>98,12</b>
	fructe proaspete		37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
	zahăr		18	18	0	0	17,5	62,6
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>18,21</b>	<b>18,8</b>	<b>74,09</b>	<b>694,16</b>
<b>Gustarea</b>								
1	<b>Tartina cu magiun și semințe</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,61</b>	<b>3,65</b>	<b>20,54</b>	<b>176,8</b>
	Nuci		5	5	1	3,5	0,5	37
	Magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	<b>iaurt natural 2,6%</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>3,6</b>	<b>2,8</b>	<b>18,2</b>	<b>112</b>
<b>Total Gustarea</b>					<b>8,21</b>	<b>6,45</b>	<b>38,74</b>	<b>288,8</b>
<b>Cina</b>								
	<b>Budincă din brânză cu fructe, stafide</b>	<b>100</b>	<b>160</b>	<b>159</b>	<b>19,17</b>	<b>17,3</b>	<b>20,84</b>	<b>333,66</b>
	brânză de vaci 5%		96	96	14,7	8,6	0,8	192,9
	faina de griu		8	8	0,8	0	5	34
	pesmeți		4	4	0,4	0	2,5	17
1	ouă de găină de categorie «Extra»		28	27	3,08	2,4	0,26	34,84
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	zahăr		7	7	0	0	5,94	21,2
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
2	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>150/3</b>			<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
	Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Cina</b>					<b>19,2</b>	<b>17,3</b>	<b>33,01</b>	<b>376,33</b>
<b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI -31,65 lei</b>					<b>45,92</b>	<b>58,2</b>	<b>179,76</b>	<b>1881,16</b>
corelatia P-L-G 0,9*1*4								





N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A NOUA - JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci de griu cu lapte și dovleac</b>	<b>150</b>	<b>161</b>	<b>146</b>	<b>11,03</b>	<b>6,61</b>	<b>59,07</b>	<b>314,5</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	dovleac		50	35	0,35		2,1	9,1
	crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
2	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>150/3</b>			<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
	Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
3	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare:</b>	<b>40/10/12</b>	<b>62</b>	<b>61,5</b>	<b>6,3</b>	<b>11,8</b>	<b>19,29</b>	<b>226,3</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare 45%		12	11,52	3	3,11		44,7
	<b>total dejunul I</b>				<b>17,36</b>	<b>18,4</b>	<b>90,53</b>	<b>583,47</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopida sotata cu unt</b>	<b>50/5</b>	<b>110</b>	<b>61</b>	<b>0,73</b>	<b>4,15</b>	<b>0,24</b>	<b>43,2</b>
	conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8
1	unt 72,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
2	<b>Supă de legume și smântână:</b>	<b>200</b>	<b>173</b>	<b>142</b>	<b>2,94</b>	<b>4,18</b>	<b>34,68</b>	<b>104,81</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	64	1,2	0,05	11,49	48,38
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	3	<b>Peste merluciu inabusit in legume</b>	<b>50</b>	<b>126</b>	<b>114</b>	<b>11,43</b>	<b>8,78</b>	<b>11,51</b>
Peste merluciu inabusit in legume			83	75	9,69	2,68	0	66,57
faina de griu			15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
ulei de floarea soarelui			6	6	0	5,94	0	53,94
morcov			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă			10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
sare iodasta			0,002	0,002	0	0	0	0
3	<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>154</b>	<b>2,61</b>	<b>4,22</b>	<b>24,65</b>	<b>141,08</b>
	cartofi		180	148,5	2,59	0,12	24,6	103,68
	unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
4	<b>Limonada/suc</b>	<b>200</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>22,32</b>	<b>82,74</b>
	lamiie		15	14	0,09	0,03	0,81	2,61
	zahăr		13	13	0	0	12,87	45,24
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>22,46</b>	<b>22,9</b>	<b>92,75</b>	<b>681,85</b>
<b>Gustare</b>								
1	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,8</b>	<b>64</b>
	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>150/3</b>	<b>18,2</b>	<b>16,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
	Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Total Gustarea</b>				<b>2,23</b>	<b>0,61</b>	<b>27,97</b>	<b>106,67</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Omleta din ou de gaina cat.extra cu brinza tare</b>	<b>50/10</b>	<b>89</b>	<b>90,8</b>	<b>9,64</b>	<b>13,7</b>	<b>0,59</b>	<b>155,14</b>
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,72	6,83	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96	0	35,96
	brinza cu cheag tare 45%		10	19,6	2,5	2,59	0	37,25
	sare iodata		1	1	0	0	0	0
	1	<b>Terci de hrisca cu unt</b>	<b>150</b>	<b>43,5</b>	<b>43,3</b>	<b>4,12</b>	<b>4,8</b>	<b>21,85</b>
crupe de hrisca			37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127
unt 72,5%			5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
sare			0,002	0,002	0	0	0	0
2	<b>Ceai cu zahăr :</b>	<b>150</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,9</b>	<b>41,8</b>
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
	<b>Total Cina</b>				<b>17</b>	<b>18,9</b>	<b>53,54</b>	<b>468,14</b>
	<b>TOTAL ZIUA A NOUA - JOI 31,65 lei</b>				<b>59,4</b>	<b>60,9</b>	<b>274,79</b>	<b>1886,13</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4								





N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ZECEA - VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare</b>	<b>150</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>10,46</b>	<b>7,93</b>	<b>38,51</b>	<b>269,3</b>
	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		12	11	3	3,1	0	44,7
	unt 72,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
2	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>150/3</b>			<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	lamiie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		12	12	0	0	11,9	41,8
	Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
3	<b>Tartină cu unt:</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Dejunul I</b>					<b>13,79</b>	<b>16,6</b>	<b>69,97</b>	<b>493,57</b>
<b>II Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
			100	100	0,35	0	10	46
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din legume proaspete</b>	<b>50</b>	<b>83</b>	<b>67,4</b>	<b>10,74</b>	<b>2,97</b>	<b>1,2</b>	<b>47,7</b>
	sfeclă roșie		70	56	10,6	0	0,4	17,2
	ceapa/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97		26,97
2	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>	<b>200</b>	<b>120</b>	<b>88,8</b>	<b>5,48</b>	<b>3,43</b>	<b>26</b>	<b>144,97</b>
	cartof		77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazare		15	15	3,34	0,26	8,17	46,35
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare					0	0	0
3	<b>Fileu de pui copt cu legume</b>	<b>50/30</b>	<b>114</b>	<b>104</b>	<b>14,78</b>	<b>11,9</b>	<b>2,21</b>	<b>146,31</b>
	Fileu de pui		68	65	14,4	5,98	0	81,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
4	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>39</b>	<b>38,5</b>	<b>2,41</b>	<b>3,97</b>	<b>20,62</b>	<b>141,04</b>
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	111,12
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare				0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>55,5</b>	<b>51</b>	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>25,11</b>	<b>98,12</b>
	fructe proaspete		37,5	33	0,41	0	7,61	35,52
	zahăr		18	18	0	0	17,5	62,6
5	<b>Pâine de secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>38,32</b>	<b>23,8</b>	<b>73,14</b>	<b>707,14</b>
<b>Gustare</b>								
1	<b>Chifla cu scortisoare</b>	<b>50</b>	<b>62,2</b>	<b>60,2</b>	<b>4,795</b>	<b>10,8</b>	<b>35,9</b>	<b>225</b>
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120
	zahar		7	7	0	0	6,9	24,3
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	scortisoare		5	5	1	3,5	0,5	32
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
2	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>	<b>42,67</b>
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Gustarea</b>					<b>4,825</b>	<b>10,8</b>	<b>48,07</b>	<b>267,67</b>
1	<b>Budincă din legume</b>	<b>150</b>	<b>263</b>	<b>204</b>	<b>3,72</b>	<b>4,2</b>	<b>17,57</b>	<b>202,17</b>
	cartofi		106	80	0,58	0,05	5,6	88,15
	varza		56	40	0,32	0	2,16	12,4
	pesmeti		8	8	0,8	0	5	35
	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8	1,13	0,85	0,35	12,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapa		19	16	0,27	0	1,22	5,4
	morcov		58	46	0,6	0,02	3,2	18,86
	sare				0	0	0	0
	2	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>150/3</b>			<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>12,17</b>
lamiie			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahar			12	12	0	0	11,9	41,8
	Ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
3	<b>Tartină cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Total Cina</b>					<b>7,05</b>	<b>12,9</b>	<b>49,03</b>	<b>426,44</b>
<b>TOTAL ZIUA A ZECEA- VINERI -31,65 lei</b>					<b>64,335</b>	<b>64,1</b>	<b>250,21</b>	<b>1940,82</b>
<b>corelatia P-L-G 1,1*1*4</b>								

