

COORDONAT
Sef Direcție CSP Chișinău
Dna Eudochia Tcaci
_____ 2024



APROBAT
Administrator ÎMAP „Liceist”
Dna _ Ana Pascal
_____ 2024



MENIU-MODEL
pentru alimentația elevilor
din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și preuniversitar
masa suedeză /clasele 1-4/
ÎMAP ”Liceist” (sectorul Buiucani și sectorul Centru)
pentru anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)

Chișinău 2024

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartina cu brânză cu cheag tare	20/30	51	50	6,42	4,51	14,4	158,32
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
3	Ou de găină cat."Extra"fiert	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Paste fierte cu unt	120	44,2	44,2	0,12	3,7	26,04	173,92
	Paste făinoase		40	40	0,1	0,42	26	144
	unt "de Râșcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Ceai "de mai	200	6	55	0,01	1,64	4,95	17,4
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total -Dejunul I /pretul -20,20 lei/					11,64	13,77	45,78	474,62
Dejun -varianta II								
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din ouas cu fructe pe lapte natural	200	151,3	151	5,83	4,76	35,07	243,85
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2,5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3	3	0,01	1,6	0,02	22,45
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahar	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total -Dejunul II/pretul -20,20 lei/					13,48	18,9	55,45	473,87
Dejun - varianta III								
1	Fructe proaspete (mere)	100	114	100	0,4	0	11,34	49
2	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu unt, 82,5 %		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Paste din făină integrală fierte cu unt si brin	100	36,2	36,2	0,11	2,02	21,47	185,45
	Paste făinoase		33	33	0,1	0,42	21,45	118
	unt "de Râșcani", 82,5%		3	3	0,01	1,6	0,02	22,45
	brânză cu cheag tare 45%		10,5	10	2,7	2,7	0	45
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total -Dejunul III/pretul -20,20 lei/					6,45	15,46	57,55	473,87
Prânzul								
1	Salata cu legume de sezon:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
	varză proaspetă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si smintina	250	140,7	110,53	3,31	4,48	24,9	148,46
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	47,17

	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 rafinat		3	3		3		27
	verdeață /patrunge/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui la abur	60	80,2	63,2	11,26	8,48	7,73	141,66
	fileu de pui dezosât ,refrigerat		68	51	10,04	4,3	2,9	60,69
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Rășcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hriscă	100	50	49,75	5,3	4,19	26,91	186,12
	crupe de hriscă		46	45,75	5,28	0,91	26,87	156,2
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (gutui)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
	Total prinz :				30,71	30,84	115,77	829,17
1	Total:Dejunul + Prânz - 34,50 lei				42,35	44,61	161,55	1303,79
2	Total:Dejunul + Prânz - 34,50 lei				44,19	49,74	171,22	1303,04
3	Total:Dejunul + Prânz - 34,50 lei				37,16	46,3	173,32	1303,04
	Corelatia P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A DOUA - MARȚI								
Dejun -I								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Tartină cu magiun	20/30	50	50	2,52	0,36	28	133,5
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	gem de fructe		20	20	0,12	0	13,6	53,4
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	143	143	3,06	3,72	25,46	214,14
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	122,3
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
5	Ceai cu lapte	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul /prețul -20,20 lei/					9,03	9,59	74,75	475,28
Dejun -II								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Terci de orez cu fructe pe lapte pasteurizat	200	140	139,5	6,98	4,13	29,22	208,7
	crupe de orez		34	33,5	2,46	0,67	21,21	116,86
3	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	1,5		2,97	10,44
4	Bautura de macies	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	macies		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II/prețul -20,20 lei/					12,49	22,54	53,78	475,3
Dejun -III								
1	Mere coapte	65	92	81	0,32	0	9,15	39,05
2	Tartină cu fileu pui copt	30/30	75,2	72,2	16,56	12,57	0,04	185,99
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Cartofi fierți cu unt	100	158,2	104,2	3,1	3,44	29,64	168,22
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Covrigi /fara gras.mirogmezate ,aurosuri si l-		30	30	3,3	0,9	16,2	60
Total Dejunul III/prețul -20,20 lei/					23,31	16,92	60,25	474,42
Prânzul								
1	Salata de rosii cu ceapa	75	82,1	76	0,57	3,96	3,6	52,66
	rosii		57,9	55	0,28	0	2	8,5
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	246,5	193,48	3,25	6,21	23,21	157,79

	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	15,8	73,2
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	42,2	41,82	4,53	3,66	25,25	152,92
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	123
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
	Total Prânzul							
1	Total- Dejunul -Prânz - 34,50/lei				26,12	27,87	123,99	829,06
2	Total- Dejunul -Prânz - 34,50/lei				35,15	37,46	198,74	1304,34
3	Total- Dejunul -Prânz - 34,50/lei				38,61	50,41	177,77	1304,36
	Corelatia P-L-G 1*1*4				49,43	44,79	184,24	1303,48
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul - I								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartina cu unt	5/25	30	30	2,3	4,5	12,04	97,9
	pâine din făină integrală		25	25	2	0,3	12	60,5
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
3	Budincă din brinză de vaci	100	100	127	17,65	9,54	16,45	268,41
	brinză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,1
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
4	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - /prețul -20,20 lei/					21,03	16	56,16	475,16
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Budincă din brinză de vaci cu stafide si du	100/15	100	142	18,02	9,69	24,91	301,41
	brinză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,1
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun		15	15	0,37	0,15	8,46	33
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II /prețul -20,20 lei/					20,04	10,29	57,34	475,64
Dejunul - III								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	151,8	151,5	5,83	4,8	35,07	234,36
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	25,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul -III /prețul -20,20 lei/					17,23	13,46	57,47	475,46
Prânzul								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	93,2	1,93	3,11	22,97	135,32
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		2	2	0,35	0	0,99	11,46

	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	144,7	123,6	13,72	11,27	27,27	253,91
	pulpă de pui dezosată refrigerată		75	57	10,92	4,62	3,06	66,93
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	124,03
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		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		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
6	Mere proaspete	100	114	100	0,4	0	11,34	47,16
	Total Prânzul				26,01	20,52	138,47	829,12
1	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				47,04	36,52	194,63	1304,28
2	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				46,05	30,81	195,81	1304,76
3	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				46,05	33,98	195,94	1304,58
	Corelatia P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul - I								
1	Fruite proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartina cu unt	5/25	30	30	2,3	4,5	12,04	97,9
	pâine din făină integrală		25	25	2	0,3	12	60,5
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
3	Budincă din brinză de vaci	100	100	127	17,65	9,54	16,45	268,41
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,1
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - /prețul -20,20 lei/					21,03	16	56,16	475,16
Dejunul - II								
1	Fruite proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Budincă din brinză de vaci cu stafide si du	100/15	100	142	18,02	9,69	24,91	301,41
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,1
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun		15	15	0,37	0,15	8,46	33
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II /prețul -20,20 lei/					20,04	10,29	57,34	475,64
Dejunul - III								
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină integrală bogata in fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	151,8	151,5	5,83	4,8	35,07	234,36
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	25,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat 2,5 %		200	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul -III /prețul -20,20 lei/					17,23	13,46	57,47	475,46
Prânzul								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	93,2	1,93	3,11	22,97	135,32
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		2	2	0,35	0	0,99	11,46

	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	144,7	123,6	13,72	11,27	27,27	253,91
	pulpă de pui dezosată refrigerată		75	57	10,92	4,62	3,06	66,93
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	124,03
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		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		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,merc,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
6	Mere proaspete	100	114	100	0,4	0	11,34	47,16
	Total Prânzul				26,01	20,52	138,47	829,12
1	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				47,04	36,52	194,63	1304,28
2	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				46,05	30,81	195,81	1304,76
3	Total: Dejunul -Prânzul - 34,50 lei				46,05	33,98	195,94	1304,58
	Corelatia P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA- JOI								
Dejunul - I								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Gulaș din fileu de pui	50/50	100,3	97,9	16,22	8,63	15,28	129,83
	fileu de pui dezosată,refrigerat		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de griu integrala		4,1	4,1	0,4	0,03	3,1	18
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	Cuscus fiert cu unt	100	38,5	37,5	6,62	3,22	25,03	152,93
	cuscus		33	32	6,3	0,33	25	126,75
	unt 82,5%		3,5	3,5	0,32	2,89	0,03	26,18
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Pâine din făină integrală		35	35	2,83	0,32	12,68	96,1
Total Dejunul-I /prețul 20,20 lei/					26,63	13,83	77,48	475,55
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui/curcan/copt cu unt	50	80,2	80,2	15,62	11,86	4,54	137,15
	fileu de pui dezosată refrigerat		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
4	Terci de bulgur	120	34,2	34,2	3,68	3,49	23	144,27
	bulgur		30	30	3,66	0,21	23	114,35
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28		29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Pâine din făină integrală		35	35	3,23	0,48	18,72	97,3
Total Dejunul-II/prețul 20,20 lei/					23,65	17,49	77,25	475,41
Dejunul - III								
1	Fructe proaspete (portocale, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Piroala tocat de pulpe de pui la aburi	50	79,5	62,5	10,77	6,39	7,22	102,7
	pulpe de pui dezosată refrigerat		68	51	10,04	4,3	2,9	60,69
	piine din făina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Terci de hrisca viscos	120	31,9	37,5	6,62	3,22	15,63	148,48
	crupe de hrisca		26,4	32	6,3	0,33	15,6	122,3
	unt, 82,5 %		3,5	3,5	0,32	2,89	0,03	26,18

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartină cu brinză tare pe biscuit	35	35,5	35	4,8	5,5	16,8	151,5
	brânză cu cheag tare 45%		10,5	10	2,7	2,7	0	45
	biscuiți		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	Terci de mei cu dovleac,caise uscate,unt	150	75	67	9,4	7,33	36,3	216,5
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	134,9
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	8,9
	caise uscate		5	5	0,08	0,03	3,15	17,9
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Total Dejunul -/prețul -20,20 lei/					15,3	13,03	80,1	475
Dejun-II								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci de orez cu lapte	200	141	140,4	5,32	5,66	29,59	194,29
	crupe de orez		33	32,4	2,4	0,66	20,6	96,45
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5% grasimi		3	3	0,02	2,5	0,04	22,44
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II/prețul -20,20 lei/					11,76	19,7	63,53	474,71
Dejun-III								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Biscuiti /fara grasimi hidrogenizate si E-uri/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	210
3	Cuscus cu lapte	200	129	129	4,92	6,04	23,79	177,32
	cuscus		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
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 Dejunul -III/prețul -20,20 lei/					10,37	17,03	52,57	474,52
Prânzul								
1	Dovlicei/broccoli,conopidă/ sotat cu unt	100	218	117,2	1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlicei proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250	245,7	198,57	4,14	5,8	18,48	167,92
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,45

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	77,5	69,7	7,22	7,78	0,59	104,55
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		2,5	2,5	0	2,26	0	22,62
	sare iodata		1	1	0	0	0	0
3	Terci de hrisca cu lapte	150	118	117	6,5	2,95	32,35	225,2
	crupe de hrisca		38	37	4,1	0,7	21,8	129,8
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie:	200	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Total Dejunul /pretul - 20,20/					17,07	12,84	63,36	474,12
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	111	100	0,52	0	15	46
	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
2	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	141,3	141	5,31	4,8	29,57	201
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	113,5
4	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt "de Râșcani", 82,5%		3	3	0,01	1,64	0,02	12,1
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahar	200	6	55	0,01	1,64	4,95	17,4
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total-Dejunul II/pretul - 20,20/					12,9	18,92	49,41	475,28
Dejunul -III								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	86	58	11,68	8,83	4,37	123,61
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de făina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Piure de cartofi	100	183	127	2,37	3,78	17,34	101,22
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,24	58,3
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	lapte 2,5 %pasterizat		25	25	0,64	0,42	1,06	13
4	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Total-Dejunul III/pretul - 20,20/					18,69	15,2	85,21	475,88
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	80	103,2	82,2	1,9	6,55	7,8	87,39
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	radacina de telină		15	10	0,08	0,02	0,32	1,68

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Grilețta cu unt și brânză cheag tare	45	47	46	6,73	7,91	14,43	166,5
	pâine din făină integrală		30	30	3,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		12	11	3,3	3,4	0	49
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	155	155	5,89	8,58	25,38	199
	tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	66,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămii	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul-I /prețul -20,20 lei/					13,7	18,45	67,48	474,35
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartină cu brânză tare pe biscuiți	20/25	41	40	5,89	6,75	15,8	173,22
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	biscuiți (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		20	20	1,9	2,6	15,8	95
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	153	153	5,88	7,58	25,37	184,04
	tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	66,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	3,1	0,04	22,44
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
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 Dejunul II /prețul -20,20 lei /					12,92	20,37	63,24	475,46
Dejunul -III								
1	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Pirjoală tocat de pulpe de pui la aburi	50	84,2	56,2	11,68	8,83	4,37	123,61
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume inabusite	100	115,2	83,45	1,55	0,07	14,36	100,89
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	1,18
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,51
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	3,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare		0,2	0,2				
4	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
Total -Dejunul III/prețul -20,20 lei/					17,87	11,49	82,23	475,55
Prânzul								
1	Salata vitaminica cu mazare verde	60	94,55	69,72	2,2	5,04	12,36	123,47
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	20	0,08	0	2,38	20,05
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul I bucato	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Budincă din brinză de vaci	100	100	126	17,49	13,06	16,11	297,84
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	22,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smintină, 15 % grăsime		6	6	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	9,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul - I / prețul -20,20 lei/					21,68	18,58	47,24	475,07
Dejunul II								
1	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brinză de vaci	100	100	127	17,59	13,06	16,2	298,88
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	22,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smintină, 15 % grăsime		6	6	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		4	4	0,4	0,03	2,28	12,78
4	Ceai cu lămâie:	200	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul/prețul -20,20 lei/					20,09	23,33	35,91	472,05
Dejun-III								
1	Mere coapte	85	102	85	0,32	0	9,15	55,98
2	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci de orez cu lapte	150	113,3	113	10,8	2,91	31,15	214,2
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
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 Dejunul -III					14,13	17,57	59,86	474,28
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de floarea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				

[illegible]

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejunul I								
1	Fruite proaspete (mere, ect.)	100	111	100	0,52	0	15	46
2	Tartina cu brinza cheag tare	10/30	192,8	191,5	11,43	8,46	14,4	125,1
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	Terci din ouas cu fructe pe lapte natural	200	151,8	151,5	5,83	4,8	35,07	232,6
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	115,1
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,9
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	Ceai cu lapte	200	105,2	105,2	3,01	3,64	9,95	71,4
	lapte		100	100	3	2	5	54
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Dejunul-I /prețul -20,20 lei/					20,79	16,9	74,42	475,1
Dejunul II								
1	Fruite proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
1	Tartină cu magiun/dulceata /	10/20	30	30	2,43	0,36	16,15	79,5
	pâine din făină integrală bogată în fibre		20	20	2,4	0,36	12,4	58,4
	magiun de fructe		10	10	0,03	0	3,75	21,1
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159,4	159,4	11,18	4,11	37,28	276,08
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	135,1
	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 %		3,4	3,4	0,02	2,56	0,04	26,2
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II / prețul -20,20 LEI/					16,98	10,08	74,42	475,22
Dejun -III								
1	Mere coapte	70	92	81	0,32	0	9,15	48,02
2	Legume proaspete/roșii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Tartină cu fileu pui /eurcan/copt	30/30	75,2	72,2	16,56	12,57	0,04	185,99
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
4	Cartofi fierți cu unt	100	164,2	110,2	3,17	8,41	29,66	213,1
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt, 82,5 %		10	10	0,09	8,25	0,06	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	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
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul III/ prețul -20,20 LEI/					20,41	22,64	46,34	474,8

		Prânzul						
1	Legume proaspete/rosii/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	250	125,2	92	6,6	3,51	28,73	143,45
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb	50/50	130,2	96,9	12,07	12,51	14,55	238,64
	pulpă de pui/curcan/		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	păine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	25
	faina de griu		5	5	0,7	0,15	5,2	58,3
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	150	56,2	56,2	6,22	4,58	32,44	221,92
	paste fainoase / făina integrală/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine din făină de grâu integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
Total Prânzul I					24,35	22,4	121,67	828,6
Total- Dejunul -Prânz /cl.1-4/ - 34,50 lei					45,14	39,3	196,09	1303,7
Total- Dejunul -Prânz /cl.1-4/ - 34,50 lei					41,33	32,48	196,09	1303,82
Total- Dejunul -Prânz /cl.1-4/ - 34,50 lei					44,76	45,04	168,01	1303,4
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoare a calorica, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejunul -I								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	43
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	83,2	66,2	11,67	10,2	4,35	132,9
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		68	51	10,92	4,62	0	59,5
	piine de faina integrala bigată în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Terci de arnautca cu unt	100	27,5	27,3	6,32	3,25	33,23	140,43
	crupe de arnautca/griu/		22	21,8	6,3	0,33	33,2	114,3
	unt 82,5%		3,5	3,5	0,02	2,92	0,03	26,13
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Suc de fructe natural /zahar <5 gr /100 ml/	150	150	150	0,3		16,5	69
5	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul -I /prețul -20,20 lei/				22,11	13,87	82,28	473,98
Dejunul-II								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	43
	Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
2	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
	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	100/20	58	57	7,22	8,76	24,53	232,82
3	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		32	32	3,2	0,46	24,5	117,2
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	total dejunul - II/prețul -20,20 lei/				10,56	19,09	49,04	475,69
Dejunul -III								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Băutură fileu pui /curcan/ impănat in pesmeți	50	70	58	11,74	4,69	5,94	215,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de gaină "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	31,2
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
3	Terci de arnautca cu unt	100	29	28,8	6,33	4,48	33,23	151,7
	crupe de arnautca/griu/		22	21,8	6,3	0,33	33,2	114,3
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
4	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine din făină integrală bogată in fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total dejunul - III/prețul -20,20 lei/				20,86	11,19	61,06	475,45
Prânzul								
1	Conopida /brokoli/sotat cu unt	75	168	147	0,73	4,1	0,26	72,4
	conopida proaspata		157	152	0,7		0,21	35
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4

[illegible]