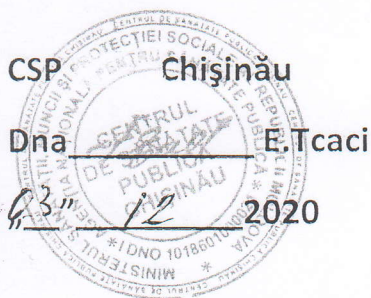


„COORDONAT”



„APROBAT”



## MENIU - MODEL

PENTRU ALIMENTAȚIA COPIILOR IN LT,, GRATIESTI,,  
(GRUPA ,, 0,, ), GIMNAZIUL HULBOACA (GRUPA ,, 0,, )  
PENTRU SEZONUL IARNA- PRIMAVARA 2021

CHISINAU 2020



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	<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		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8		
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8		
	<b>Terci din hrisca viscoasa cu zahar</b>	<b>150/10</b>	<b>52,5</b>	<b>52,3</b>	<b>4,13</b>	<b>4,8</b>	<b>31,75</b>	<b>199,2</b>		
1	crupe de hriscă		37,5	37,3	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	<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>		
	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	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>		<b>15</b>	<b>62</b>		
<b>Prânz</b>										
1	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>64,8</b>	<b>0,75</b>	<b>2</b>	<b>3,12</b>	<b>34,87</b>		
	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	<b>Bors roșu</b>	<b>200</b>	<b>167</b>	<b>130</b>	<b>2,58</b>	<b>3,15</b>	<b>17,32</b>	<b>96,22</b>		
	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	10,1	0,17	0	0,96	4,23		
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97		
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94		
	sare		2	2	0	0	0	0		
	roșii proaspete		5	4,75	0,03	0	0,2	0,86		
3	<b>Carne de pui cu cartofi inabusiti</b>	<b>50/150</b>	<b>287</b>	<b>226</b>	<b>21,11</b>	<b>11,3</b>	<b>31,28</b>	<b>229,39</b>		
	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 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		2	2	0	0	0	0		
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>55,5</b>	<b>51</b>	<b>0,41</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 (făină integrală)</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>649,5</b>	<b>532</b>	<b>29,35</b>	<b>17,9</b>	<b>101,13</b>	<b>608,6</b>
<b>Cina</b>										
1	<b>Tartina cu brinza tare</b>	<b>10/30</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>5,8</b>	<b>3,68</b>	<b>15,36</b>	<b>125,1</b>		
	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		
	<b>Pîrjoală de pulpe de găină la aburi</b>	<b>50/5</b>	<b>86</b>	<b>58</b>	<b>11,68</b>	<b>8,83</b>	<b>4,37</b>	<b>123,61</b>		
	Carne de pui		70	42	10,92	4,62		62,18		
	Pâine de făină 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		
	<b>Terci de orz viscos cu unt</b>	<b>150</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>3,63</b>	<b>4,55</b>	<b>20,2</b>	<b>119,7</b>		
	Crupe de orz		30	29	3,6	0,45	19,7	82,3		
	Unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
2	<b>Ceai cu lamăi</b>	<b>150</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		
	lamăie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87		
<b>Total Cina</b>					<b>21,14</b>	<b>17,1</b>	<b>52,1</b>	<b>411,08</b>		
<b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI 28,45 lei</b>					<b>58,47</b>	<b>48,5</b>	<b>231,44</b>	<b>1505,15</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 griș 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 griș		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	0	0	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	0	0	14,8	52
3	<b>Tartina cu brânză 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
	brânză tare 45%		13	12,5	3,24	3,37		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>Prânz</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>0</b>	<b>1,4</b>	<b>5,58</b>
2	<b>Supă de cartofi cu orez și smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>149</b>	<b>121</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	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		4	4	0	2,8	0	36
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	tomate in suc propriu		15	14,3	0,09	0	0,6	2,57
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2	0	0	0	0
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	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		2	2	0	0	0	0
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 Prânzul.</b>					<b>18,52</b>	<b>17,1</b>	<b>114,9</b>	<b>687,62</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>Budincă de brânză cu magiun</b>	<b>50/10</b>	<b>101</b>	<b>97,7</b>	<b>6,77</b>	<b>7,54</b>	<b>45,37</b>	<b>187,98</b>
	brinză 9 %		48	48	7,7	4,3	0,4	96,48
	făină de grâu		4	4	0,4	0	2,5	17
	pesmeti		2	2	0,2	0	1,25	8,5
	ouă de găină de categorie «Extra»		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		2	2	0	0	0	0
magiun de mere		10	10	0,31	0,15	0,84	20	
3	<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>
<b>Total Cina</b>					<b>20,91</b>	<b>14</b>	<b>69,07</b>	<b>411,05</b>
<b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI -28,45 lei</b>					<b>55,68</b>	<b>43,9</b>	<b>260,84</b>	<b>1607,62</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

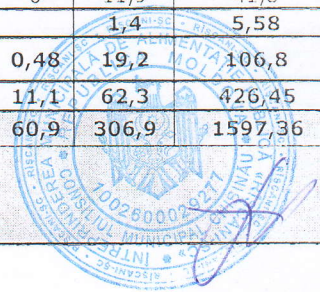


N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Terci de ovăz cu lapte pasteurizat/dovleac/stafide :</b>	<b>150</b>	<b>244</b>	<b>229</b>	<b>6,54</b>	<b>6,89</b>	<b>30,07</b>	<b>179,53</b>
	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	0	0	6,93	24,36
	dovleac		50	35	0,35	0	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	0	6,05	24,08
	ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	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		0,8	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
	tăitei		10	10	1	0,13	7,4	36
3	<b>Pilaf de orez cu carne de bovina</b>	<b>45/150</b>	<b>134,5</b>	<b>130</b>	<b>9,45</b>	<b>11,9</b>	<b>21,69</b>	<b>214,49</b>
	carne de bovină		74	73	7,4	5,4	4,22	63,81
	crupe de orez		24	23,5	1,75	0,5	15,71	88,22
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
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>18,88</b>	<b>22,6</b>	<b>103,55</b>	<b>659,41</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Pateu cu brinză</b>	<b>40</b>	<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>6,835</b>	<b>3,22</b>	<b>21,171</b>	<b>147,09</b>
	făină		19,2	19,2	4,48	0,21	17,4	89,6
	unt 72,5 %		2,1	2,1	0,015	1,72	0,021	15,7
	zahar		1,4	1,4	0		3,46	12,18
	drojdie		0,5	0,5	0,1	0,03	0,15	1,47
	sare		0,0015	0,0015	0	0	0	0
	brinză de vaci 9 %		14	14	2,24	1,26	0,14	28,14
	<b>Pîrjoală 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		0,002	0,002	0	0	0	0
	<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
	<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 Cina</b>					<b>25,635</b>	<b>10,5</b>	<b>57,331</b>	<b>502,25</b>
<b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI -28,45 lei</b>					<b>54,905</b>	<b>48,7</b>	<b>237,41</b>	<b>1611,46</b>

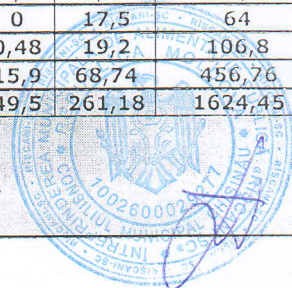
Corelatia P-L-G 1\*1\*4

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>								
1	<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
	<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>
	lamiie		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	
	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>Fruite 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>
<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	sfecclă		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
2	<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
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	varză		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	arpacaș		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	sare		0,002	0,002				
3	<b>Bitoc de carne de pui copt la aburi</b>	<b>50/5</b>	<b>66</b>	<b>57</b>	<b>10,8</b>	<b>10,3</b>	<b>7,28</b>	<b>136,21</b>
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1	0	0,99	0	8,99
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>31,7</b>	<b>4,27</b>	<b>3,54</b>	<b>46,41</b>	<b>114,42</b>
Crupe de griu		26	25,7	4,25	0,26	46,37	84,5	
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,002	0,002				
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>24,63</b>	<b>29,8</b>	<b>129,17</b>	<b>679,45</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Carne de gaina inabusita</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		0,8	3,53
	<b>Piure de mazare</b>	<b>150</b>	<b>130,4</b>	<b>123</b>	<b>0,76</b>	<b>3,28</b>	<b>26,64</b>	<b>124,68</b>
	mazare		75	74,6	17,16	0,75	39,55	234,32
	sare		0,002	0,002				
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
2	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>	<b>62,2</b>	<b>58,7</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>13,3</b>	<b>47,38</b>
	ceai		0,2	0,2				
	zahăr		12	12	0	0	11,9	41,8
	<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>
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>19,88</b>	<b>11,1</b>	<b>62,3</b>	<b>426,45</b>
<b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI -28,45 lei</b>					<b>59,63</b>	<b>60,9</b>	<b>306,9</b>	<b>1597,36</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	<b>Tartină cu unt:</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,62</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	<b>Terci de mei cu dovleac/stafide</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>4,45</b>	<b>5,73</b>	<b>44,4</b>	<b>242,14</b>
2	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	0,17	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	2,5
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	<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 cu zahăr		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahar		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	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>		<b>10,2</b>	<b>46</b>
			100	100	0,36		10,2	46
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
	<b>Supa de cartofi si fasole</b>	<b>200</b>	<b>112,84</b>	<b>86,1</b>	<b>5,13</b>	<b>3,16</b>	<b>19,13</b>	<b>76,55</b>
	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
2	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	radacină patrunjel/tulpina țelină verdeață		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,000 2	0,000 2				
	<b>Pește copt cu legume și mămăligă:</b>	<b>50/150</b>	<b>196</b>	<b>181</b>	<b>15,97</b>	<b>14,5</b>	<b>41,12</b>	<b>371,7</b>
	pește		83	75	9,69	2,68		83,22
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
3	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	<b>Compot de 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 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>26,26</b>	<b>19,2</b>	<b>111,45</b>	<b>682,85</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Perisoare din pulpe de gaina la aburi</b>	<b>50</b>	<b>88</b>	<b>70</b>	<b>11,16</b>	<b>11,2</b>	<b>7,39</b>	<b>144,88</b>
	carne de pui		70	52	10,4	4,4	3	59,5
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0
	unt 82,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	14	0	0,99	0	8,99
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	<b>Cartofi fierti cu unt si marar</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 fierti cu unt si marar		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
2	<b>Suc de fructe</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>64</b>
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>17,21</b>	<b>15,9</b>	<b>68,74</b>	<b>456,76</b>
<b>TOTAL ZIUA A CINCEA - VINERI - 28,45 lei</b>					<b>50,74</b>	<b>49,5</b>	<b>261,18</b>	<b>1624,45</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4,1								



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>26,71</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	4,96	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>58,17</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		0,001	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		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	0,002	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		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>0</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>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	0,21	5,8	
unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4	
	<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>
2	<b>Suc de fructe</b>	<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 Cina</b>					<b>14,73</b>	<b>12,6</b>	<b>74,45</b>	<b>488,3</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI 28,45 lei</b>					<b>41,66</b>	<b>38</b>	<b>228,4</b>	<b>1620,07</b>
Corelatia P-L-G 0,9*0,8*4,1								

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>								
1	<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>
	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
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
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>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>								
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	10,1	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
	verdeață		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 în 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	25,7	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	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>Cina</b>								
1	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor</b>	<b>40</b>	<b>56</b>	<b>55,6</b>	<b>6,86</b>	<b>7,69</b>	<b>4,59</b>	<b>142,98</b>
	brinza de vaci 9 %		34	34	5,4	2,2	0,3	68,74
	făină de grâu		3,6	3,6	0,32	0,03	2,5	12,24
	ouă de găină de categorie «Exstra»		11,4	11	1,13	0,85	0,08	14,12
	zahăr		2	2	0	0	1,69	5,95
	unt 72,5%		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
1	<b>Cartofi înăbușiți cu legume si fileu de pui copt</b>	<b>100/40</b>	<b>207</b>	<b>167</b>	<b>16,39</b>	<b>11,7</b>	<b>19,21</b>	<b>200,62</b>
	cartofi		106	71,3	1,42	0,07	13,54	57,02
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		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		20	19	0,11	0	0,08	3,38
	fileu de pui copt		55	54,4	14,6	6,2	4,2	84
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>
3	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,24</b>	<b>9,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Total Cina</b>					<b>22,59</b>	<b>12,1</b>	<b>33,31</b>	<b>496</b>
<b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI -28,45 lei</b>					<b>62,04</b>	<b>56,9</b>	<b>227,45</b>	<b>1681,77</b>
<b>corelatia P-L-G 1,1*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 OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<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
	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>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 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
	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>neofrust</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	zahăr		2,5	2,5	0	0	2,45	8,7
2	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>129</b>	<b>101</b>	<b>2,87</b>	<b>4,25</b>	<b>18,73</b>	<b>115,33</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
	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	7	0,7	0,1	4,2	21
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare		0,001	0,001	0	0	0	
3	<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
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	roșii		5	5	0,27		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			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>18,91</b>	<b>18,9</b>	<b>78,29</b>	<b>715,16</b>
<b>Cina</b>								
1	<b>Tartina cu magiun și semințe</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>3,65</b>	<b>21,74</b>	<b>150,1</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		30	30	2,43	0,36	20,4	80,1
1	<b>Coltunasi lenosi de brinza cu unt</b>	<b>100/5</b>	<b>102</b>	<b>99,8</b>	<b>14,53</b>	<b>12,1</b>	<b>14,15</b>	<b>257,11</b>
	brânză de vaci 5%		76	75	12,6	6,84	0,76	152,76
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	ouă de găină de categorie «Extra»		6	4,8	0,9	1,04	0,1	9,95
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5			5,94	21,2
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			11,9	41,8
	Ceai		0,2	0,2			0	0
<b>Total Cina</b>					<b>18,36</b>	<b>15,7</b>	<b>48,06</b>	<b>449,88</b>
<b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI -28,45lei</b>					<b>45,78</b>	<b>50,3</b>	<b>199,01</b>	<b>1686,91</b>
corelatia P-L-G 0,9*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 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>226,4</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	84,5
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			11,9	41,8
	Ceai		0,2	0,2			0	0
3	<b>Tartină cu unt și brinză 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
	brinză cu cheag tare 45%		12	11,5	3	3,11		44,7
<b>total dejunul I</b>					<b>17,36</b>	<b>18,4</b>	<b>90,53</b>	<b>495,37</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>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		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
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>	<b>181,02</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		2	2	0	0	0	0
	<b>Cartofi fierti cu unt</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>154</b>	<b>2,61</b>	<b>4,22</b>	<b>24,65</b>	<b>141,08</b>
cartofi		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68	
unt 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>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	0	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
	<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>	<b>164,4</b>
crupe de hrisca		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127	
unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4	
sare		1	1	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</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
<b>Total Cina</b>					<b>16,19</b>	<b>18,8</b>	<b>48,74</b>	<b>441,44</b>
<b>TOTAL ZIUA A NOUA - JOI 28,45 lei</b>					<b>56,36</b>	<b>60,2</b>	<b>242,02</b>	<b>1664,66</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kca
<b>ZIUA A ZECEA - VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Taitei de 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
	unr 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>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>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 <i>verdeț</i>		3	3	0	2,97	0	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	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
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	0	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		<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	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>CINA</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		<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	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>	<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		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 -28,45 lei</b>					<b>59,51</b>	<b>53,3</b>	<b>202,14</b>	<b>1673,15</b>
corelatia P-L-G 1,1*1*4								

