

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ **Victoria Stavenschi**

” ” _____ **2025**

APROBAT

Administratorul
ÎMAP „Liceist”
_____ **Ana Pascal**

” ” _____ **2025**

MENIUL - MODEL

pentru 2 săptămâni pentru cantinele
din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și gimnazial
din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău
/masa suedeză dejun /clasele 1-4/ și prânz
pentru perioada sezonului de iarnă-primăvară anul 2026

Chișinău 2025

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, pere,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	172,92
	Paste făinoase		40	40	0,1	0,42	26	143
	unt "de Râșcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Ceai cu câtină	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	câtină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total -Dejunul I - 21,00lei					11,7	13,79	46,23	475,05
Dejun - II								
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	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
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 lămie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total -Dejunul II -21,00 lei					13,48	18,9	55,45	473,87
Dejun - III								
1	Fructe proaspete (mere,pere)	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 brinză cheag tare	100/10	36,2	36,2	0,12	2,88	21,49	185,44
	Paste făinoase		33	33	0,1	0,42	21,45	118
	unt "de Râșcani", 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	22,44
	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 -21,00 lei					6,46	16,32	57,57	473,86
Prânzul								
1	Salata cu legume de sezon:	100	144,3	115,28	4,43	12	6,92	139,26
	varză proaspătă		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		5	5	0	4,95	0	44,95
	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	151,76
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2

	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeață /patrunjel/		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	50	63,2	63,2	10,96	8,05	7,74	123,13
	fileu de pui dezosat ,refrigerat		50	50	10,04	4,3	2,9	59,5
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	32,2
	unt "de Rășcani", 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	22,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hrisca	120	59,2	59	5,42	4,19	26,91	216,12
	crupe de hriscă		55,2	55	5,4	0,91	26,87	186,2
	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	55	48	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (gutui)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	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 fortificată cu Fe si acid folic	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
	Total- Prânzul				29,19	31,08	105,28	829,29
1	Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei				40,89	44,87	151,51	1304,34
2	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				42,67	49,98	160,73	1303,16
3	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				35,65	47,4	162,85	1303,15
	Corelatia P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA - MARȚI								
Dejun -I								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	112	100	0,71	0,1	13,1	49
2	Iaurt natural, 2,6 %/fără adaos de zahăr/	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 lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		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 - 21,00 lei					8,86	9,59	77,05	478,28
Dejun -II								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	112	100	0,71	0,1	13,1	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 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	Ceai 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 -21,00 lei					12,49	22,54	53,78	475,3
Dejun -III								
1	Mere coapte	65	92	81	0,32	0	9,15	38,05
2	Tartină cu fileu pui copt	30/30	75,2	72,2	16,56	12,57	0,04	185,99
	fileu de pui refrigerat ,dezosat		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 si verdeata	100	160	106	3,6	3,55	30,91	169,16
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	verdeata/marar/		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
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 infuzie/de plante ,de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Covrigi fara gras.mirogenizate ,aerosuri si le-		30	30	3,3	0,9	16,2	60
Total Dejunul III - 21,00 lei					23,81	17,03	61,52	474,36
Prânz								
1	Salata de rosii cu seminte	75	87,2	81,8	2,57	11,95	4,4	124,45
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	244,7	191,68	3,25	6,21	23,21	151,89

[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 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 lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		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 - 21,00 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 magiun	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 - 21,00 lei					20,04	10,29	57,34	475,64
Dejunul - III								
1	Tartina cu brinza cheag tare	10/30	45,5	45	7,2	5,26	14,4	147,6
	pâine din făină integrală bogata in fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		15,5	15	4,8	4,9	0	67,5
2	Mamaliga cu brânza de vaci si smântina	200	204	191,5	12,36	12,47	32,69	309,39
	malai		33,5	33	3,33	1,33	22,33	106,33
	unt "de Rășcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	brînză de vaci 9 % grasime		51	50	8	4,5	0,5	100,5
	smântână 15%		25	25	0,7	5	0,8	50
	Mere coapte	80	91	80	0,32	0	9,04	37,6
3	Ceai cu cătină	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	cătină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total Dejunul -III - 21,00 lei					19,63	19,39	52,49	475,82
Prânzul								

[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 PATRA – JOI								
Dejunul -I								
1	Fructe proaspete (mere, pere,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	107,3	97,9	16,22	8,63	15,28	130,92
	fileu de pui dezosat,refrigerat		81	74	15,6	6,6	4,5	92,34
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate in 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	16
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	Terci de bulgur	100	35,5	35,5	3,98	3,1	23,03	152,93
	crupe de bulgur		30	30	3,66	0,21	23	126,75
	unt 82,5%		3,5	3,5	0,32	2,89	0,03	26,18
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
5	Ceai cu catină	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	catină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
6	pâine din făină integrală bogata in fibre		35	35	2,83	0,32	12,68	96,1
Total Dejunul-I - 21,00 lei					23,99	13,71	75,39	476,33
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	115	100	0,76	0	18,01	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 dezosat 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 iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		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
6	pâine din făină integrală bogata in fibre		35	35	3,23	0,48	18,72	97,3
Total Dejunul-II -21,00 lei					23,65	17,49	71,76	475,41
Dejunul - III								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Piroala tocat de pulpe de pui la aburi	50	79,5	62,5	10,77	6,39	7,22	102,7
	pulpe de pui dezosat 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 iodata		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Brînză de vaci cu smîntînă	100/25	129	127	16,7	14	1,8	250,1
	brînză de vaci 9 % grăsimi		102	100	16	9	1	200,1
	smîntînă 15%		25	25	0,7	5	0,8	50

[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 CINCEA – VINERI								
Dejunul - I								
1	Fruite proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartină cu brinză tare pe biscuit	25/25	25	50	8,7	9,6	16,8	204,3
	brânză cu cheag tare 45% grasime		51	25	6,6	6,8	0	97,8
	biscutiți		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	211,64
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	134,34
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	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
	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul - 21,00 lei					18,96	17,15	64,14	473,08
Dejun-II								
1	Mere coapte	75	85	75	0,32	0	9,04	31,6
	Tartină cu unt :	10/20	30	30	2,46	8,62	14,49	130,8
2	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		20	20	2,4	0,42	14,4	56
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Terci de orez cu lapte	200	143,3	143	5,33	7,26	29,6	225,6
3	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	112,8
	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		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
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 - 21,00 lei					11,29	21,1	62,08	475,52
Dejun-III								
1	Fruite 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	213
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
	Ceai de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
4	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 - 21,00 lei					10,37	17,03	52,57	477,52
Prânzul								
1	Broccoli /broccoli, conopidă/ coaptă la rola	100	216	115,2	1,19	2,81	0,42	69
	broccoli proaspete		213	112	1,19	0	0,42	42
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,81	0	27
	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	168,02

	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	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește copt cu legume în rolă	50	140,5	100,3	11,06	8,71	8,15	161,03
	fileu pește de mare congelat, eviscerat		83	50	9,69	2,68	0	68
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,48
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Mămăligă	100	38,5	38,3	4,15	4,18	31,73	205,4
	crupe de malai		33	32,8	4,12	0,06	31,7	168
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5				
5	Compot din fructe uscate	200	22	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
6	Pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Total Prânzul					16,76	17,32	44,18	828,96
1	Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei				35,72	34,47	108,32	1302,04
2	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				28,05	38,42	106,26	1304,48
3	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				27,13	34,35	96,75	1306,48
	Aportul zilnic de apa potabila 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	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
1	Fruite proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Omleta din ou de gâina cat.extra	55	76	68,2	9,65	6,88	14,99	171,02
	oua de gâina 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		1	1	0	1	0	8,99
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
3	Terci de hrisca cu lapte	150	117,5	117	6,65	9	32,45	239,6
	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 "de Râșcani", 82,5%		2,5	2,5	0,15	6,05	0,1	17,2
	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 infuzie/de plante, de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
	Total Dejunul - I - 21,00 LEI				17,22	17,63	63,46	474,89
Dejunul - II								
1	Fruite proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	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 ouas 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 de plante	200	6	55	0,01	1,64	4,95	17,4
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total -Dejunul II -21,00 lei				12,9	18,92	49,41	475,28
Dejunul -III								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	100	114,5	93,2	1,93	3,11	22,97	149,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
3	Bitoc 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	Piure de cartofi	100	185	129	2,41	4,7	17,4	121,1
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,24	58,3
	unt 82,5%		6	6	0,06	4,2	0,1	44,8
	lapte 2,5 %pasterizat		25	25	0,64	0,42	1,06	18
	sare iodatp		0,5	0,5	0	0	0	0
	Apă potabilă	200	200	200	0	0	0	0
	Fruite proaspete (mere, pere,ect.)	110	135	110	0,6	0	17	53

Total -Dejunul III -21,00 lei					16,62	16,64	61,74	474,54
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	131,2	104,2	2,96	12,01	11,46	152,69
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de legume cu mazăre verde	250	169,8	117	3,45	3,22	16,1	115,75
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	10,94	66,53
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	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/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de curcan/pui în sos de legume	50/50	129,5	116,3	12,42	9,69	5,87	149,55
	fileu de pui dezos,refrigirat		74	68	10,92	4,62	3,15	62,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		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	28,5
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fasole fierte	120	60,2	59,93	8,33	4,67	29,58	203,2
	fasole		55	54,73	8,3	0,55	29,55	165,8
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
	Total Prânzul I				32,22	30,31	103,8	827,17
	Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei				49,44	47,94	167,26	1302,06
	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				45,12	49,23	153,21	1302,45
	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				49,44	46,95	165,54	1301,71
Aportul zilnic de apa potabila 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	valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete(mere)	120	136,8	120	0,48	0	13,6	56,9
2	Griletta cu unt si brinza cheag tare	50	51	50	5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	155	155	5,89	8,58	25,38	201
	taitei de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	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
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	Ceai de plante cu catina	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie/de plante, de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	catină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total Dejunul-I - 21,00 lei					12,1	22,1	58,87	476,63
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartină cu brinză tare pe biscuiti	20/25	46	45	6,09	6,95	16,8	184,72
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	biscuiti (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	153	153	5,88	7,58	25,37	184,04
	taitei 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	Ceai 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 - 21,00 lei					13,12	20,57	64,24	476,96
Dejunul -III								
1								
2	Fructe proaspete(mere)	100	135	100	0,48	0	13,6	49
3	Burgher "delicios"	1/100	128,5	125	18,03	8,62	40,74	302,09
	bitoc tocat de carne de pui		50	50	12,5	6,2	7,2	107,3
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	tomate proaspete		23,5	20	0,13	0	0,94	4,01
	salata verde		5	5	0,2	0,02	0,4	1,78
	Chiflă cu susan		50	50	5,2	2,4	32,2	189
4	Legume inabusite	100	115,2	83,45	1,55	0,07	14,36	104,14
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	ardei dulci		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Ceai de plante	200	0	0	0,01	100	4,85	473,44
Total -Dejunul III - 21,00 lei					17,57	10	65,73	473,44
Prânzul								
1	Salata vitaminica cu porumb	60	97,55	82,72	2,2	3,06	12,36	117,94

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 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 cu magiun	100/20	100	127	17,65	9,54	16,45	300,67
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,1
	crupe de grîș		8	8	0,9	0,06	5,81	18,3
	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	8
	magiun de fructe		20	20	0,25	0,1	5,6	44
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 - 21,00 lei					21,84	15,06	47,58	477,9
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	Baba albă cu brinză de vaci coaptă	100	100	84,9	9,15	8,82	26,39	242,71
	brinză de vaci ,9 %		35	35	5,5	3,02	0,3	68,14
	tăitei de casă		23,9	23,9	2,39	0,31	17,69	86,04
	zahăr		6	6	0	0	5,94	20,88
	smintină, 15 % grasime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
4	Ceai cu lapte	200	105,2	105,2	2,91	4,14	8,95	75,4
	lapte pasteurizat 2,5 % grasime		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul II- 21,00 lei					14,52	21,58	49,83	473,01
Dejun-III								
1	Mere coapte	85	102	85	0,32	0	9,15	58,06
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	Ceai 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 - 21,00 lei					14,13	17,57	59,86	476,36
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				

	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	136,2	109,5	3,17	4,31	20,71	144,68
2	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigerată		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 porumb	120	45,1	44,9	2,93	5,74	26,83	185,4
	crupe de malai		39,6	39,4	2,9	1,62	26,8	148
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodata		0,5	0,5				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
	Total prinzul				26,03	28,96	110,41	829
1	Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei				47,87	44,02	157,99	1306,9
2	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				47,61	50,54	160,24	1302,01
3	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				40,16	46,53	170,27	1305,36
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

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	Fructe proaspete (pere, mere, ect.)	100	115	100	0,6	0	17	42,5
2	Tartină cu mozzarella	20/30	75	75	7,5	1,2	37,5	147,3
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	mozzarella ,sare m.putin de 2 gr.		15,5	15	1,6	4,05	0	67,2
	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	148,3	148	5,82	3,16	35,05	214,6
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	112
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	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 infuzie/de plante ,de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
Dejunul-I					16,93	8	99,5	475,8
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (mere,pere ect.)	100	114	100	0,4	0	11,34	49
1	Tartină cu magiun	10/20	30	30	2,43	0,36	16,15	53,3
	pâine din făină integrală bogată în fibre		20	20	2,4	0,36	12,4	42,3
	magiun de fructe		10	10	0,03	0	3,75	11
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	151	151	11,91	3,92	37,28	288,6
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		5	5	0,9	0,18	4,15	17,8
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	3		3,3	10,4
3	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		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
4	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II					17,31	9,69	75,26	472,54
Dejun -III								
1	Mere coapte	70	92	81	0,32	0	9,15	48,02
2	Nuci	10	10	10	2	7	1	65
3	Tartină cu fileu pui /curcan/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	Salată de cartofi cu morcov	100	147,6	105,2	1,88	10,02	25,63	153,9
	cartofi		92,4	60	1,37	0,07	13,05	54,95
	morcov		24,3	18	0,25	0,02	1,36	7,98
	ceapă/praz		18	15	0,26	0,03	11,04	4,95
	ulei de floarea soarelui nerafinat		10	10		9,9		85,3
	verdeată/marar/		2,7	2	0	0	0,18	0,72
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Ceai cu merisor	200	11	10	0,02	1,66	0,45	21,9
	fructe de merisor		6	5	0,01	0,02	0	4,5

	zahar		5	5	0,01	1,64	0,45	17,4
	ceai de plante		1	50				
Total Dejunul III					20,78	31,25	36,27	474,81
Prânzul								
1	Legume proaspete portionate/ ardei dulce/	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
	verdeată		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	131,2	97,9	12,17	12,54	14,75	243,02
	pulpă de pui/curcan/refrigerat,dezosat		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrala		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		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	140	52,7	52,7	6,22	4,58	32,44	207,92
	paste fainoase / faina integrala/		48,5	48,5	6,2	1,3	32,4	178
	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	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid	60	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
Total Prânzul I					23,91	21,35	123,85	828,45
Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei					40,84	29,35	223,35	1304,25
Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei					41,22	31,04	199,11	1300,99
Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei					44,69	52,6	160,12	1303,26
Aportul zilnic de apa potabila 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	39
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	85,2	57,2	11,67	14,2	4,35	184,6
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		70	42	10,92	8,62	0	111,2
	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
4	Couscous fiert	100	38	37	6,32	2,83	55,63	146,1
	Couscous		33	32	6,3	0,33	55,6	123,7
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
5	Ceai cu cătină	200	6	55	2,44	2	19,35	97,5
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	cătină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul -I - 21,00 lei				21,82	19,09	93,13	475,75
Dejunul-II								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	39
2	Tartină 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 ,82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	100/20	59	58	7,32	8,76	25,93	232,8
	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		33	33	3,3	0,46	25,9	121
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	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 infuzie/de plante ,de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
	total dejunul - II -21,00 lei				10,66	19,09	50,44	471,67
Dejunul -III								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Bătută fileu pui /curcan/ impănat în pesmeți la abur	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 găină ”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
4	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
5	Pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total dejunul -III -21,00 lei				20,86	11,19	61,06	475,45

Prânzul								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	75	104,5	83,2	1,76	3,04	16,67	118,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de floarea soarelui		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	23
2	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	Supă de legume și smântână:	250/5	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	129
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	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		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
3	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	Peste merluciu copt cu legume	50	126	114,4	11,43	12,78	11,51	187,63
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	75	9,69	6,68		83,22
	faina de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		43,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
4	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	Orez fiert	150	37,2	36,7	2,41	3,97	20,62	192,12
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
5	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală bogată în fibre	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
	Total prinzul I				24,62	25,8	130,01	828,19
1	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				46,44	44,89	223,14	1303,9
2	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				35,28	44,89	180,45	1303,9
3	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				45,48	36,99	191,07	1303,6
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								