

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică

CSP Chișinău

V. Stavarusch

04

2024

APROBAT

Administrator

ÎMAP „Liceist”

Ana Pascal

„LICEIST”

” 10 ”

04

2024

MENIUL – MODEL/ 15 zile/

**pentru alimentația copiilor la tabere cu sejur de zi din instituțiile
de învățământ general pentru perioada estivală a anului 2024**

	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor,gr	Masa brută, gr	Masa netă,gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA I								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/50			2,46	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Paste fierte cu unt și cașcaval	150/20			9,99	10,03	36,68	290,1
	paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,96	0,65	36,63	178,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	5	5,18	0	74,5
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Frunte proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				24,22	24,67	90,06	658,52
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,castraveți/	50/50	106	100	0,7	0	3,6	15
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250	143	113	3,31	6,43	24,9	169,71
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	75	108	87	14,77	13,15	13,68	221,25
	fileu de pui		85,5	64,5	13,35	5,6	3,84	104,6
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4	0,14	9,8	48,3
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150	76,7	76,7	8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de hrișcă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	142,2
	unt, 82,5%		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
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
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Frunte proaspete (cirese)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
	Total Prânzul				35,77	29,3	129	940,6

Gustarea la chindii

1	Biscuiți cu nuci (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				6,56	4,75	60,4	307
	TOTAL ZI				66,55	58,72	279,5	1906,1
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA II								
Dejun								
1	Chiflă cu susan și cașcaval	65/20	86	85	11,5	7,8	32,5	242,5
	Chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	168
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	5	5,18	0	74,5
2	Terci din grîș rar cu stafide pe lapte	200/10	163	163	10,33	9,7	46,03	320,34
	crupe de grîș		37	37	4,1	0,26	26,7	130,76
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Cacao cu lapte	200	112	107	3,18	5,2	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Mere proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total Dejunul				25,77	23	111	719,36
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii, ardei/	50/50	119	100	0,8	0	5,1	24
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250	57	120	2,63	5,2	16,12	116,56
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	18,83
	țelină (rădăcină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Gulaș din carne de bovină	50/50	124	113	12,91	10	8,04	182,99
	pulpă de bovină dezosată, refrigerată		81	79	11,8	4,12	0	88,94
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150	43,5	43,1	4,54	4,5	25,24	231,7
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	49,4	46	0,39	1,8	10,24	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (piersici)	150	172	150	1,35	0,5	13,5	47
	Total Prânzul				31,17	24	126,2	904,67
Gustarea la chindii								
1	Plăcintă cu brânză (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	75	75	75	6,5	3,2	36	196,5
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,8	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				9	7	41	259
	TOTAL ZI				65,94	54	278,2	1883
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA III								
Dejun								
1	Tartină cu unt și cașcaval	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,5	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brânză de vaci cu stafide și magiun	100/20	151	150	18,72	12,6	37,9	381,3
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou de găină cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun /de fructe/		20	20	1,2	0	13,6	54,4
3	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5%		210	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul					30,18	29,4	60,3	697,2
Prânz								
1	Salată din roșii și ardei dulce	100	70,4	66,8	0,39	0,08	3,05	123,2
	roșii proaspete		68,8	65,3	0,39	0	2,75	11,76
	ardei dulce proaspeți		36,7	27	0,27	0	1,62	8,12
	ceapă uscată/ceapă verde		12,1	10	0,18	0	1	4,41
	pătrunjel		1,35	1,25	0	0,08	0,3	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă cu tăitei și smântână	250	108	85,6	2,78	4,27	18,7	119,7
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	100/150	237	195	15,31	11,7	38,6	320,3
	șold de pui dezosat, refrigerat		148	109	11,11	4,7	3,2	63,56
	crupe de orez		53,6	53,6	3,9	1,07	33,68	193,8
	ceapă/praz		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Suc de fructe/ zana	200	200	200	1	0	23,4	94
5	Pâine din făină de grâu integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					28,03	18,2	132	919,8
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	174	150	1,2	0,5	15,9	71,82

	caise		174	150	1,2	0,5	15,9	71,82
2	Chiflă cu stafide /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
3	Compot din fructe proaspete	200	47	45	0,37	1,75	10,2	39,18
	cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
	Total Gustarea la chindii				5,62	4,84	71,1	284,5
	TOTAL ZI				63,83	52,5	263	1902
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IV								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun de fructe	10/30/30	70	70	4,26	8,56	34,9	236,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	magiun/de fructe/		30	30	1,8	0	20,4	81,6
2	Supă pe lapte cu tăiței de casă	300	184	184	6,93	7,41	30,3	219,2
	tăiței de casă/paste făinoase din grâu dur/		24	24	2,4	0,31	17,8	86,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Batură de măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				13,24	22,5	103	643,3
Prânz								
1	Salată din morcov cu mere și stafide	100/10	137	112	1,43	5,12	13,2	111,73
	morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
	mere		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
2	Ciorba cu fasole	250	115	103	6,25	4,33	23,3	146,39
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Bitoc de carne de porcină copt la aburi	2/50	130	104	17,09	10,7	11,1	219,04
	pulpă de porcină dezosată, degresată		100	74	15,15	5,25	0	112,5
	pâine de făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci de grâu viscos	150	43	42,5	4,49	4,52	24,9	169,9
	crupe de grâu		37,5	37	4,46	0,4	24,86	132,5
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	47	45	0,37	1,75	10,2	39,18
	cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

	Total Prânzul				34,13	28,5	107	948,74
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	1,35	0,45	13,5	47
	piersici	150	188	150	1,35	0,45	13,5	47
2	Pateu cu brânză/fără	100	100	100	11	3	23,7	199
	grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/							
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				16,85	3,55	41,8	315
	TOTAL ZI				64,22	54,6	252	1907
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA V								
Dejun								
1	Tartină cu cașcaval	20/30	72	70	9,72	8,1	39,7	219
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	3,32	1,5	24	129
2	Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220	150	140	5,93	7,01	30,8	220,8
	fulgi de ovăș		40	30	3	0,39	21,8	108
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
	caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
3	Cacao cu lapte	200	112	107	3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Mere proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total Dejunul				19,59	20,3	103	596,3
Prânz								
1	Dovlecei sotați cu unt	100	218	117	1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlecei proaspeți		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	244	197	4,14	4,27	18,5	150,1
	sfeclă roșie		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,9	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămăligă	75/150	240	220	21	15,9	42,5	429,8
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		124,5	113	14,5	4,02	0	124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	sare iodată		1,5	1,5	0	0	0	0
	crupe de porumb		42,8	42	4,2	1,68	28,02	145,8
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Compot din fructe proaspete	200	64	55	0,91	1,64	5,85	37,9
	zahăr		59	50	0,9	0	0,9	20,5
	lămâie (suc)		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				31,77	27,5	91,3	959,7

Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (caise)	150	172	150	1,5	0,6	16,5	72
2	Suculent (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,4	1,6	36	259,9
3	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/la pahar	200	200	200	1	0	23,4	94
Total Gustarea la chindii					8,9	2,2	75,9	353,9
TOTAL ZI					60,26	50	270	1910
Corelația P-L-G 1*1*4								
Costul pentru o zi 60,00 lei md								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VI								
Dejun								
1	Chiflă școlărească cu unt	65/10	75	75	6,56	10,8	32,6	242,8
	chiflă școlărească /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/ unt, 82,5%		65	65	6,5	2,59	32,5	168
			10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Omletă cu legume	100	46,1	122	11,43	8,6	2,9	141,8
	ou de gaină cat. "extra"		2	80	10,4	8	0,8	114,5
	lapte pasteurizat, 2,5%		30	30	0,9	0,5	1,5	15,5
	ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
	roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
	verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
	ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
3	Cous-cous cu lapte	200	154	152	8,13	2,94	43,1	248,3
	cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt, 82,5%		5	5	0	0	4,95	17,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie	200	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total Dejunul				14,76	15,4	81,1	651,2
Prânz								
1	Salata din roșii, ceapă și ulei	100	102	95	0,66	4,85	3,7	61,06
	roșii proaspete		84	80	0,48	0	2,7	11,7
	ceapă verde/uscată		12,5	10	0,18	0	1	4,41
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,85	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu perișoare de carne	250/25	151	102	6,11	4,95	16,5	143,4
	cartofi		113	68	1,15	0,56	10,94	66,08
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/ ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	verdeață		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	perișoare din carne:		1	1	0	0	0	0
	pulpă de pociună dezosată, refrigerată	25	1,9	1,85	3,57	1,23	0	26,34
	pâine din făină integrală		4,5	4,5	0,38	0,07	2,16	12,05
3	Fileu de pui înabușit în sos roșu	100/50	199	156	20,18	9,96	8,36	185,1
	fileu de pui refrigerat		136	100	18,6	4,86	5,4	89,25
	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
	sare		1	1	0	0	0	0
4	Paste făinoase fierte	150	55	55	4,98	4,74	36,7	237,6
	paste făinoase din grâu dur		49,5	49,5	4,95	0,64	36,6	178,2

	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				40,69	28,2	123	928,6
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	1,35	0,45	13,5	57
	Piersici		188	150	1,35	0,45	13,5	57
2	Cornișor nisipos (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,5	2,1	47,9	279,3
3	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Gustarea la chindii				9,92	4,21	66,9	355,4
	TOTAL ZI				65,37	47,8	271	1935
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi - 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VII								
Dejun								
1	Tartină cu unt și cașcaval	10/20/30	61	60	8,86	15,2	14,49	244,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Pilaf dulce cu fructe	150	94	87,5	11,08	6,2	52,79	267,3
	orez		36	34,5	4,08	1,56	27,1	130,1
	zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	caise uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	50
	mere proaspete		18	13	0,06	0	1,79	7,44
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				26,62	23,5	105,8	669,8
Prânz								
1	Salata vitaminică cu mazăre verde	60	137	108	2,62	6,52	7,52	97,92
	varză proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1 gr/100 gr) prelucrat tehnic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Borș rosu /sfecolic/ cu smântână	250	160	136	2,75	4,16	17,68	108,7
	smântână 15%(prelucrata termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
	țelina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2,7	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Chiftelute de carne de curcan cu sos alb	100/30	147	118	17,68	14	16,22	268,5
	pulpă de curcan dezosată, refrigerată		100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu de cartofi	150	207	157	3,3	4,75	25,44	151,8
	cartofi		178	128	2,55	0,12	24,21	101,95

	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,48
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	49	46	0,39	1,75	10,24	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				35,29	33,3	125,1	929,4
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	mere		172	150	0,76	0	23,5	69
2	Biscuiți fărmicioși (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
3	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea la chindii				12,26	1,6	69	321
	TOTAL ZI				74,17	58,4	299,9	1920
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VIII								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,46	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Papanăși din brânză de vaci la cuptor cu magiun	150/25	185	184	22,02	11,6	23,4	424,6
	brânză de vaci, 9 %		138	138	20,1	8,64	0,96	277,38
	făină integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt, 82,5%		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină cat. "extra"		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0,02	1,64	0,03	15,6
	magiun de coacăză		25	25	0,16	0	14,5	66,75
3	Cacao cu lapte	200	112	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete (portocale)	100	143	100	0,9	0,2	11,4	46,72
	Total Dejunul				28,56	25,6	58,2	713,7
Prânz								
1	Ardei dulci copti la cuptor	100	144	109	1,06	2,97	6,35	58,7
	ardei dulci		141	106	1,06	0	6,35	31,73
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână	250/50	137	110	3,17	4,31	20,7	124,7
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați /fără conservanți, sare 1,1 gr/100/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Carne de bovină inabusită cu sos rosu	50/50	114	109	12,34	9,08	2,27	145,7
	pulpă de bovină dezosată, refrigerată		81	79	11,8	4,12	0	88,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10,8	0,17	0	0,96	4,23
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	făină de grâu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din arnaut viscos	200	62,5	62	5,73	8,28	31,3	221,8
	crupe de arnaut		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
	unt, 82,5%		5	5	0,03	6	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	38,82
	mere proaspete		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete	100	116	100	0,99	0,39	11	47,88

	caise		116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
	Total Prânzul				32,05	28,8	130	900
Gustarea la chindii								
1	Pateu cu brânză (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,5	3,2	36	196,3
2	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				7,5	3,56	59,4	290,3
	TOTAL ZI				68,11	57,9	247	1907
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IX								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun	10/20/30	55	55	2,55	4,6	28	236,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,04	74
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200	161	161	11,19	5,8	47,3	331,2
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Mere coapte cu nuci	70/10	110	98	0	20	13,6	122,1
	mere proaspete		100	88	0,7	19,9	13,58	57,08
	miez de nuci		10	10	2	7	1	65
	Total Dejunul				15,81	32	94,4	651,8
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii, castraveți/	50/50	106	100	0,7	0	3,6	15
	roșii		52,6	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,8	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă din cartofi cu mazăre și crutoane	250/20	156	112	8,09	3,7	44,4	213,4
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	pâine de grâu		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
3	Ardei umpluți cu orez și carne, smântână	200/30	291	224	13,3	17	21,6	378,8
	ardei dulci		156	117	1,17	0	7,03	35,17
	pulpă de porc degresată, dezosată		73,6	70,6	10,3	8,9	0	188,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	8	0	71,92
	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		22,7	18,2	0,24	0,02	1,27	7,45
	roșii		5,3	5	0,27	0	0,75	4,25
	verdeață		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	smântână, 15% (prelucrată termic)		30	30	0,84	6	0,96	60
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	200	49,4	46	0,39	1,8	10,2	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

7	Fructe proaspete (cirese)	100	118	100	0,85	0,3	12,4	51,85
	Total Prânzul				31,88	25	140	961,5
Gustarea la chindii								
1	Tartă cu fructe/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	4,7	36,8	179
2	Ceai cu lapte fiert	200	56	105	1,46	2,9	6,95	46,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				5,56	7,6	43,8	225,4
	TOTAL ZI				53,25	65	188	1839
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA X								
Dejun								
1	Fructe proaspete (piersici)	150	188	150	1,35	0,45	13,5	57
2	Tartină cu unt	10/40	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	Tăiței copti cu brânză cu cheag tare	150	72	71	12,46	10,2	38,51	291,6
	tăiței cu ou		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
5	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total Dejunul				22,24	24,9	76,91	604,45
Prânz								
1	Conopidă coaptă cu cașcaval	50	128	126	5,73	9,5	0,26	125,4
	conopidă proaspătă		107	106	0,7	0	0,21	21
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250	178	127	3,42	4,21	36,44	97,93
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	13,25	41,5
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Peste cu legume copt în rolă	75	160	144	16,24	10,1	11,51	213,23
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		125	112,5	14,5	4,02	0	124,83
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	37,5	37	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
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				38,76	31,8	144	1016,3

Gustarea la chindii

1	Covrig împletit cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	5,79	15,7	45,3	198,5
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				6,79	15,7	68,7	292,5
	TOTAL ZI				67,79	72,5	289,6	1913,2
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi - 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/50			2,46	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci de orez cu lapte	200			5,49	3,22	33,36	211
	crupe de orez		34,3	34	2,5	0,68	21,2	122,9
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
4	Ceai cu zahăr și cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul					19,72	17,9	86,74	579,5
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,castraveți/	50/50	106	100	0,7	0	3,6	15
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supa din cartofi cu spanac și smântână	250	91,7	149	3,73	6,45	28,59	140,5
	spanac proaspăt		39,5	30	1,08	0,3	9,36	8,04
	cartofi		11,7	84,5	1,68	0,08	16	67,39
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de pui la abur	75	108	87	14,77	13,2	13,68	221,3
	fileu de pui		85,5	64,5	13,35	5,6	3,84	104,6
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4	0,14	9,8	48,3
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din mei	150	42,9	42,8	4,13	5,91	27,23	180
	crupe de mei		37,6	37,5	4,1	1,6	27,18	140,7
	unt, 82,5%		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (cirese)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
Total Prânzul					32,09	29,5	129	909,9
Gustarea la chindii								

1	Biscuiți „Romanița” (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,2	7,12	55,5	309,2
2	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea la chindii				8,66	7,22	61,5	401,2
	TOTAL ZI				60,47	54,6	277,2	1891
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XII								
Dejun								
1	Tartină cu cașcaval	20/30	51	50	8,8	7	14,4	170,1
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
2	Terci din hrișcă cu lapte	200	198	197	8,93	9,3	38	335,8
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2,5%		150	150	4,8	4,5	11,2	154
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200	112	107	3,18	5,2	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2,5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete (pere)	150	166	150	0,6	0,2	22,41	86,7
	Total Dejunul				21,51	22	83,76	680,1
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	94,7	77	1,59	3	10,37	123,9
	sfeclă roșie		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250	57	120	2,63	5,2	16,12	116,6
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	18,83
	țelina (rădăcină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Carne de porcină înăbușită în sos de legume	50/50	138	124	13,54	10	10,01	188
	pulpă de porc dezosată, degresată		81	79	11,8	4,12	0	88,94
	ceapă		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
4	Paste făinoase fierte	150	55	55	4,93	4,8	36,63	215,6
	paste făinoase (inregrale)		49,5	49,5	4,9	0,64	36,6	178,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	49,4	46	0,39	1,8	10,24	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Fructe proaspete (piersici)	150	172	150	1,35	0,5	13,5	47
	Total Prânzul				32,98	27	144,9	993,5
Gustarea la chindii								
1	Placintă cu cartofi /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,5	3,2	36	196,5
2	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,7	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Gustarea la chindii				6,57	4,9	41,49	215,6
	TOTAL ZI				61,06	54	270,1	1889
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XIII								
Dejun								
1	Grillettă cu unt și cașcaval	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,5	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brânză de vaci cu magiun	100/20	141	140	18,7	12,4	29,6	347,03
	brânză de vaci, 9%		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou de găină cat."extra"		8,04	7,2	0,94	0,72	0,07	10,3
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun/de fructe/		20	20	1,2	0	13,6	54,4
3	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5%		210	200	5,8	5	8	116
Total Dejunul					30,16	29,3	52,1	662,93
Prânz								
1	Salată din roșii și castraveți	100	70,4	66,8	0,39	0,08	3,05	118,36
	roșii proaspete		68,8	65,3	0,39	0	2,75	11,76
	castraveți proaspeți		29	27	0,22	0	0,86	3,24
	ceapă uscată/ceapă verde		12,1	10	0,18	0	1	4,41
	pătrunjel		1,35	1,25	0	0,08	0,3	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă cu tăiței și smântână	250	109	85,9	2,78	4,27	18,7	119,72
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Friptură cu carne de găină	75/150	297	222	18,86	13	27	263,05
	carne de găina dezosata		111	81,4	16,4	6,9	4,7	113,7
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,5	86,4
	ceapă/praz		9	8,4	0,14	0	0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
5	Pâine din făină de grâu integrală	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					29,93	19,2	111	804,23
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	174	150	1,2	0,5	15,9	71,82
	caise		174	150	1,2	0,5	15,9	71,82
2	Chiflă cu stafide /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	10	1,6	50	257

3	Compot din fructe proaspete	200	47	45	0,37	1,75	10,2	39,18
	cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
	Total Gustarea la chindii				11,57	3,85	76,1	368
	TOTAL ZI				71,66	52,3	239	1835,2
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi- 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XIV								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun de fructe	10/30/30	70	70	4,26	8,56	34,9	236,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	magiun/de fructe/		30	30	1,8	0	20,4	81,6
2	Supă pe lapte cu fidea	300	184	184	7,03	7,32	30,5	277,8
	paste făinoase (făină integrală)		24	24	2,5	0,22	18	145
	lapte pasteurizat, 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bautură de măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul					13,34	22,4	103	701,9
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și țelină	100	142	112	1,3	5,06	7,06	87,85
	morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
	mere		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	țelina		14,3	10	0,04	0,01	0,21	1,12
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
2	Supă din cartofi cu fasole	250	115	103	6,25	4,33	23,3	146,4
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole uscate		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Biftec din carne de curcan copt la aburi	2/50	132	106	17,09	12,7	11,1	237
	pulpă de curcan dezosată, refrigerată		100	74	15,15	5,25	0	112,5
	pâine din făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	48,06
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,09
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci de orz viscos	150	39	38,5	3,14	4,48	24,3	139,3
	crupe de orz		33,5	33	3,11	0,36	24,28	101,87
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	47	45	0,37	1,75	10,2	39,18
	cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					32,65	30,4	99,9	912,2
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (piersici)	150	172	150	1,35	0,45	13,5	47

2	Învîrtită cu brînză de vaci/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	100	100	100	11	3	23,7	199
3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				14,85	7,2	42,2	308,5
	TOTAL ZI				60,84	60	246	1923
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XV								
Dejun								
1	Chiflă cu susan și cașcaval	50/20	40	40	12,9	9,2	39,7	258
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	168
2	Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220	150	140	5,93	7	30,8	220,8
	fulgi de ovăș		40	30	3	0,39	21,8	108
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
	caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
3	Cacao cu lapte	200	112	107	3,18	5,2	8,95	87,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total Dejunul				22,77	21	103	635,3
Prânz								
1	Broccoli sotat cu unt	100	218	117	1,22	4,1	0,47	79,4
	broccoli proaspăt		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ciorbă din legume cu mazăre verde	250	175	137	4,32	4,3	21,3	128
	mazare verde (fără conservanți,sare 1,1 gr./100 gr.produs) prelucrată termic		30,8	20	1,54	0,06	4	12,32
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		12,5	10,9	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume	75/150	192	172	16,77	10	14,4	246,6
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		124,5	113	14,5	4,02	0	124,83
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Piure de cartofi	150	217	165	3,44	4,7	26,9	157,6
	cartofi		187	135	2,69	0,13	25,68	107,7
	lapte pasteurizat, 2.5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,5
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	64	55	0,91	1,6	5,85	37,9
	căpșune		59	50	0,9	0	0,9	20,5
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				31,16	26	92,9	911,9
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (caise)	150	172	150	1,5	0,6	16,5	72
2	Cornișor nisipos (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,5	2,1	47,9	279,3
3	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/la pahar	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				11	2,7	87,8	373,3
	TOTAL ZI				64,93	51	284	1921
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 60,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							