

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

2023

APROBAT  
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2023

## MENIUL-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele  
școlare ale ÎMAP „Liceist” din instituțiile de învățământ  
preuniversitar cu clase cu profil sportiv pentru anul 2024  
(sezon iarnă - primăvară)

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZI I - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	<b>Ou fiert cat. extra</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
4	<b>Terci din ovăs cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>163</b>	<b>163</b>	<b>6,37</b>	<b>7,36</b>	<b>40,6</b>	<b>286</b>
	fulgi de ovăs		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 uscate		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Rășcani", 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200/3</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	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
<b>Total: Dejun</b>					<b>15,01</b>	<b>21,8</b>	<b>83</b>	<b>605,49</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din legume de sezon</b>	<b>100</b>	<b>142</b>	<b>113</b>	<b>4,43</b>	<b>10,1</b>	<b>6,92</b>	<b>121,31</b>
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conserv.sare 1,1 gr/100) prel. termic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Supă din cartofi cu orez și smântână</b>	<b>250</b>	<b>141</b>	<b>110</b>	<b>3,31</b>	<b>4,48</b>	<b>24,9</b>	<b>151,76</b>
	orez		15	14,9	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	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat verdeată		3	3	0	3	0	27
	smântână, 15% (prelucrată termic)		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		5	5	0,14	1	0,16	10
			0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Pârjoală din carne de pui la abur</b>	<b>75</b>	<b>88,1</b>	<b>77,6</b>	<b>15,97</b>	<b>10,3</b>	<b>9,19</b>	<b>217,59</b>
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Terci din hrișcă</b>	<b>150</b>	<b>56</b>	<b>55,8</b>	<b>0,63</b>	<b>9,3</b>	<b>19</b>	<b>227,3</b>
	crupe de hrișcă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	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	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu 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>
8	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
<b>Total: Prânz</b>					<b>33,1</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	<b>1019,3</b>
<b>TOTAL: ZI - 39,80 lei</b>					<b>48,11</b>	<b>45,8</b>	<b>212</b>	<b>1624,8</b>

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp  
 corelația P-L-G 0,9\*0,9\*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA II - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>10/20/30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,58</b>	<b>8,6</b>	<b>28,1</b>	<b>212,3</b>
	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		20	20	0,12	0	13,6	57,4
2	<b>Terci din griș rar cu stafide pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>158</b>	<b>158</b>	<b>6,24</b>	<b>5,7</b>	<b>36,4</b>	<b>277,8</b>
	crupe de griș		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
3	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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	<b>Mere coapte cu nuci</b>	<b>100/20</b>	<b>158</b>	<b>142</b>	<b>4,48</b>	<b>14</b>	<b>15,6</b>	<b>187</b>
4	nuci		20	20	4	14	2	130
<b>Total: Dejun</b>					<b>12,9</b>	<b>30</b>	<b>72</b>	<b>639,2</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din cartofi cu ceapă</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>97</b>	<b>1,79</b>	<b>6</b>	<b>15,8</b>	<b>121,8</b>
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde, morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Ciorbă din varză cu cartofi și smântână</b>	<b>250</b>	<b>195</b>	<b>165</b>	<b>2,63</b>	<b>5,2</b>	<b>16,1</b>	<b>112,6</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	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	17,83
	telina (tulpină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	<b>Gulaș din carne de bovină</b>	<b>50/50</b>	<b>126</b>	<b>93</b>	<b>11,3</b>	<b>9,5</b>	<b>8,04</b>	<b>169,7</b>
	carne de bovină dezosată și degrasată		84	60,8	10,18	3,53	0	75,6
	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
	făina de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Terci din arpacaș de orz viscos</b>	<b>150</b>	<b>48,1</b>	<b>48</b>	<b>4,57</b>	<b>8,6</b>	<b>25,3</b>	<b>269,1</b>
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	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	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu 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>
8	<b>Fructe proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>
<b>Total: Prânz</b>					<b>29</b>	<b>33</b>	<b>123</b>	<b>974,4</b>
<b>TOTAL: ZI -39,80 lei</b>					<b>41,9</b>	<b>63</b>	<b>195</b>	<b>1614</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	<b>Budincă din brânză cu stafide și majiun</b>	<b>100/10</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>18,12</b>	<b>12,6</b>	<b>32,1</b>	<b>354,1</b>
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de grîș		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 de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeti măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	majiun de fructe		10	10	0,6	0	7,8	27,2
3	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>116</b>
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
	<b>Total: Dejun</b>				<b>27,17</b>	<b>26,1</b>	<b>78,1</b>	<b>694</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din sfeclă și prune uscate</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>96,8</b>	<b>1,93</b>	<b>3,11</b>	<b>23</b>	<b>159,8</b>
	sfeclă		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	<b>Supă cu tăitei și smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>161</b>	<b>116</b>	<b>4,19</b>	<b>4,34</b>	<b>32,9</b>	<b>176,7</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei cu ou		10	10	1	0,13	7,4	36
3	<b>Pilaf de orez cu carne de găină</b>	<b>75/150</b>	<b>218</b>	<b>175</b>	<b>24,58</b>	<b>15,9</b>	<b>30,5</b>	<b>340,2</b>
	pulpă de găină dezosată		148	108,5	21,78	9,22	6,29	151,25
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praj		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		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
6	<b>Pâine cu 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: Prânz</b>				<b>39,55</b>	<b>25,4</b>	<b>151</b>	<b>1008</b>
	<b>TOTAL: ZI - 39,80</b>				<b>66,72</b>	<b>51,6</b>	<b>229</b>	<b>1702</b>
<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>corelația P-L-G 1*0,9*4.1</b>								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide,g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (banane)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,51</b>	<b>0,45</b>	<b>33,1</b>	<b>134</b>
2	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>10,51</b>	<b>15,4</b>	<b>24,1</b>	<b>298,3</b>
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Supă pe lapte cu tăiței</b>	<b>250</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>5,89</b>	<b>8,58</b>	<b>25,4</b>	<b>201</b>
	tăiței cu ou		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		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total: Dejun</b>					<b>18,46</b>	<b>30,5</b>	<b>87,7</b>	<b>682,5</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>72,4</b>	<b>1,02</b>	<b>9,65</b>	<b>7,06</b>	<b>91,6</b>
	cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	16,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /fara conservanți,cu conf.sare <1,5 ar/		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	<b>Ciorbă cu fasole</b>	<b>250</b>	<b>114</b>	<b>103</b>	<b>6,25</b>	<b>4,33</b>	<b>23,3</b>	<b>146,4</b>
	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
	verdeată		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
	roșii 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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Bitoc din carne de porcină copt la aburi</b>	<b>2/50</b>	<b>140</b>	<b>94,1</b>	<b>2,75</b>	<b>16,6</b>	<b>13,3</b>	<b>174,7</b>
	pulpă de porcină dezosată și degrasată		120	74	1,54	11,29	6,53	92,16
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	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		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Terci din grâu viscos</b>	<b>150</b>	<b>31,1</b>	<b>30,8</b>	<b>8,6</b>	<b>4,36</b>	<b>46,4</b>	<b>210</b>
	crupe de grâu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,2</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu 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: Prânz</b>					<b>23,5</b>	<b>38,7</b>	<b>129</b>	<b>943,5</b>
<b>TOTAL: ZI -39,80 lei</b>					<b>41,96</b>	<b>69,2</b>	<b>217</b>	<b>1626</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1,1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	Covrigel / fara grasimi hidrogen, adaosuri și E-uri /		50	50	5,5	1,3	39,5	100
2	Tartină cu brânză cu cheag tare, 45%	20/30	50	50	8,8	7,02	47,11	170,1
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Cous-cous cu lapte	220	154	152	8,16	7,06	38,16	268,3
	cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,51
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt. 82.5%		5	5	0,03	4,12	0,03	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	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total: Dejun</b>					<b>25,6</b>	<b>20,6</b>	<b>133,7</b>	<b>625,9</b>
<b>Prânz</b>								
1	Dovlecei sotați cu unt	100	191	105	1,93	4,1	12,15	85,56
	dovlecei proaspeți		186	100	1,9	0	12,1	48,16
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	162	125	3,83	4,25	11,9	107,6
	sfeclă		50	40	1,68	0	0,6	17,2
	cartofi		56	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	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
	roșii în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămăligă	75/150	229	209	20,9	14,3	40,15	416,5
	pește merluciu		125	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
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Suc de fructe/ zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
5	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
1	Fructe proaspete (mandarine)	100	135	100	0,8	0,2	8	37,96
<b>Total: Prânz</b>					<b>32,3</b>	<b>24,4</b>	<b>112,7</b>	<b>979,1</b>
<b>TOTAL: ZI -39,80 lei</b>					<b>57,9</b>	<b>45</b>	<b>246,4</b>	<b>1605</b>

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp  
 corelația P-L-G 1\*0,9\*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide,g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A ȘASEĂ - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mandarine)</b>	<b>100</b>	<b>135</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>37,96</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	<b>Ou fiert cat. extra</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
4	<b>Terci din hrișcă cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>148</b>	<b>147</b>	<b>7,03</b>	<b>7,3</b>	<b>30,8</b>	<b>239,8</b>
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	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
<b>Total: Dejun</b>					<b>15,5</b>	<b>21,6</b>	<b>58,9</b>	<b>506,9</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din morcov, mere și semințe de</b>	<b>100</b>	<b>139</b>	<b>112</b>	<b>4,96</b>	<b>17</b>	<b>13,9</b>	<b>200,7</b>
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		20	20	4	14	3,44	131
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Supă din cartofi cu paste</b>	<b>250</b>	<b>131</b>	<b>105</b>	<b>2,96</b>	<b>3,75</b>	<b>26,1</b>	<b>174,9</b>
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase din făină de grâu integrală		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Fileu de pui în sos roșu</b>	<b>50/40</b>	<b>131</b>	<b>106</b>	<b>10,9</b>	<b>9,06</b>	<b>5,66</b>	<b>193,4</b>
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	<b>Fasole fierte</b>	<b>150</b>	<b>41</b>	<b>40,7</b>	<b>4,53</b>	<b>2,84</b>	<b>37,1</b>	<b>211,4</b>
	fasole uscate		38	37,6	4,51	0,38	37,08	188
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>76</b>	<b>74,5</b>	<b>14</b>	<b>2,33</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere)		69	68,5	14	0,69	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	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu 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>
8	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
<b>Total: Prânz</b>					<b>46,7</b>	<b>37,1</b>	<b>164</b>	<b>1151</b>
<b>Total: ZI -39,80 lei</b>					<b>62,2</b>	<b>58,7</b>	<b>223</b>	<b>1658</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteineg	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>11,9</b>	<b>14,49</b>	<b>199,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		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
2	<b>Terci din mei cu dovleac și stafide</b>	<b>150</b>	<b>90</b>	<b>82</b>	<b>9,51</b>	<b>9,83</b>	<b>44,44</b>	<b>290,4</b>
	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	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>9,87</b>	<b>3,51</b>	<b>10,25</b>	<b>84,52</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		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
	<b>Total: Dejun</b>				<b>25,8</b>	<b>25,2</b>	<b>92,68</b>	<b>643,9</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată vitaminică cu mazăre verde</b>	<b>60</b>	<b>97,6</b>	<b>82,7</b>	<b>2,2</b>	<b>3,06</b>	<b>12,36</b>	<b>115,4</b>
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1)		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	<b>Bors roșu/sfecolnic/cu smântână</b>	<b>250</b>	<b>159</b>	<b>136</b>	<b>2,1</b>	<b>4,16</b>	<b>13,51</b>	<b>154</b>
	smântână, 15% (prelucrat 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	0,03	0,01	0,15	62,5
	telina (tulpină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	<b>Chiftelute din carne de pui în sos de tomate</b>	<b>75/30</b>	<b>110</b>	<b>96</b>	<b>16,19</b>	<b>12,8</b>	<b>10,51</b>	<b>246</b>
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	<b>Pireu din cartofi</b>	<b>120</b>	<b>165</b>	<b>125</b>	<b>2,69</b>	<b>4,67</b>	<b>20,24</b>	<b>148,1</b>
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	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	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu 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: Prânz</b>				<b>31,94</b>	<b>28,4</b>	<b>114,6</b>	<b>964,7</b>
	<b>TOTAL: ZI -39,80 lei</b>				<b>57,74</b>	<b>53,6</b>	<b>207,3</b>	<b>1609</b>

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp  
corelatia P-L-G 0,9\*0,9\*4



n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,33</b>	<b>90,34</b>
2	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>11,9</b>	<b>14,49</b>	<b>199,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		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	<b>Papanasi din brânză de vaci la cuptor</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>113</b>	<b>17,12</b>	<b>11,6</b>	<b>8,88</b>	<b>249,3</b>
	brânză de vaci, 9 %		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină din grâu 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	1,98	0	1,7
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>116</b>
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
	<b>Total: Dejun</b>				<b>29,6</b>	<b>28,8</b>	<b>53,7</b>	<b>655,6</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din sfeclă cu prune uscate și nuci</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>96,8</b>	<b>1,93</b>	<b>3,11</b>	<b>22,97</b>	<b>195,8</b>
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		10	10	0	7,6	0	71,92
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas și smântână</b>	<b>200/5</b>	<b>136</b>	<b>107</b>	<b>3,13</b>	<b>4,28</b>	<b>20,68</b>	<b>144,6</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murati /fără conservanți,cu		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	crupă de arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Carne de porcină înăbușită</b>	<b>50/50</b>	<b>106</b>	<b>84,4</b>	<b>1,48</b>	<b>13,2</b>	<b>6,18</b>	<b>124,8</b>
	pulpă de porcină dezosată și degresată		74	56	0,95	6,96	4,03	56,83
	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 rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	<b>Terci de porumb viscos</b>	<b>150</b>	<b>45,2</b>	<b>44,9</b>	<b>4,01</b>	<b>5,74</b>	<b>26,7</b>	<b>166,8</b>
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu 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: Prânz</b>				<b>19,4</b>	<b>28,5</b>	<b>141</b>	<b>963,4</b>
	<b>TOTAL: ZI -39,80 lei</b>				<b>49</b>	<b>57,2</b>	<b>194,7</b>	<b>1619</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1,1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide,g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A NOUĂ – JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Iaurt natural, 2,6 %</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
2	<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>10/20/30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,58</b>	<b>8,56</b>	<b>28,1</b>	<b>237,3</b>
	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 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Terci din bulgur cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>11,2</b>	<b>9,75</b>	<b>47,3</b>	<b>368,58</b>
	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 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
4	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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
<b>Total: Dejun</b>					<b>16,4</b>	<b>23,7</b>	<b>80,9</b>	<b>625,02</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Supă din cartofi cu mazăre</b>	<b>250</b>	<b>125</b>	<b>91,9</b>	<b>6,6</b>	<b>3,51</b>	<b>28,7</b>	<b>143,45</b>
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Pârjoală din carne pui cu sos rosu</b>	<b>фев.50</b>	<b>175</b>	<b>110</b>	<b>21</b>	<b>14,7</b>	<b>11,5</b>	<b>221,4</b>
	pulpă de pui dezosată		140	86	20,04	8,6	5,8	136,62
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făina de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/telină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	<b>Paste făinoase fierte</b>	<b>150</b>	<b>62,1</b>	<b>62,1</b>	<b>6,26</b>	<b>9,5</b>	<b>32,5</b>	<b>266,8</b>
	paste făinoase/făină integrală/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu 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>
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
<b>Total: Prânz</b>					<b>37,2</b>	<b>29,8</b>	<b>161</b>	<b>1032,9</b>
<b>TOTAL: ZI -39,80 lei</b>					<b>53,6</b>	<b>53,5</b>	<b>242</b>	<b>1658</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide,g	Glucide,g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A ZECEA- VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/40</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, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Tăiței copti cu brânză cu cheag tare</b>	<b>150</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>12,46</b>	<b>10,23</b>	<b>38,51</b>	<b>291,6</b>
	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	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</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: Dejun</b>				<b>16,06</b>	<b>18,91</b>	<b>74,3</b>	<b>611,2</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopidă coaptă cu cașcaval</b>	<b>100</b>	<b>160</b>	<b>131</b>	<b>7,25</b>	<b>9,61</b>	<b>55,65</b>	<b>132,2</b>
	conopidă proaspătă		139	111	2,22	0,11	55,6	27,8
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	<b>Supă din legume cu smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>178</b>	<b>126</b>	<b>3,42</b>	<b>4,21</b>	<b>40,42</b>	<b>129</b>
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	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		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	<b>Pește cu legume copt în rolă</b>	<b>50</b>	<b>159</b>	<b>143</b>	<b>16,24</b>	<b>10,12</b>	<b>11,51</b>	<b>213,23</b>
	pește merluciu		125	113	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		0,1	0,1	0	0	0	0
	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>43,1</b>	<b>43</b>	<b>2,45</b>	<b>8,89</b>	<b>20,67</b>	<b>237</b>
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
5	<b>Pâine cu 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: Prânz</b>				<b>38,29</b>	<b>36,57</b>	<b>191,4</b>	<b>1032,3</b>
	<b>TOTAL: ZI -39,80 lei</b>				<b>54,35</b>	<b>55,48</b>	<b>265,7</b>	<b>1643,5</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp corelația P-L-G 1*1*4								