

COORDONAT
Agenția Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ *Victoria Stavenschi*

” ” _____ 2026

APROBAT
ÎMAP "Liceist"
Administratorul
_____ *Ana Pascal*

” ” _____ 2026

MENIU - MODEL

pentru alimentația copiilor din cadrul taberei cu sejur de zi
Liceul Tehnologic pentru Copii cu Deficiențe de Vedere
în perioada estivală iunie an. 2026
(pentru 15 zile)

Chișinău 2026

	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	10/30			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 de plante și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante și fructe /infuzii/		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				24,22	24,67	90,06	658,52
Prânz								
1	Legume proaspete/tomate,castraveți/porțion	50/50			0,7	0	3,6	15
	tomate		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			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	Fileu de pui cu sos alb cu legume	50/50			17,57	12,2	9,74	165,24
	fileu de pui dezosat,refrigerat		81	74	16,85	7,13	4,86	96,39
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	<i>Sos alb cu legume</i>							
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	rădăcina de țelină		7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
	unt, 82,5%		2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	faina de griu		2,5	2,5	0,25	0,03	1,83	8,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hriscă puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de hriscă		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			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 din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Fructe proaspet sezoniere (cirese)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
	Total Prânzul				38,57	28,35	129	884,59
Gustarea la chindii								
1	Biscuiți pu copii (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	8,2	37	213
2	Suc de legume/port./	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				6,56	8,2	60,4	307
CINA								
1	Legume proaspete/tomate,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de carne porcina/bovină	50	56,7	53	10,12	13,17	7,07	107,53
	pulpă de porc dezosată,degresată, refrigerată		40,7	37	9,36	8,96	2,7	46,1
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Fasole fierte	100	50,7	50,2	9,92	3,73	24,54	166,92
	Fasole fierte		46,5	46	9,9	0,45	24,5	137
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodata		0,2	0,2				
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total -cina				20,88	22,94	38,68	332,2
	TOTAL ZI				90,23	84,16	318,14	2182,31
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
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			11,5	7,77	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 griș rar cu stafide pe lapte	200/10			7,34	11,37	45,04	316,86
	crupe de griș		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		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200			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		12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Mere proaspete	100	115	100	0,5	0	11,4	48
	Total Dejunul				22,52	24,36	97,89	694,88
Prânz								
1	Legume proaspete/tomate,ardei/porționate	50/50			0,8	0	5,1	24
	tomate		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			2,63	5,15	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	10,08	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			12,91	10,12	8,04	182,99
	pulpă de bovină dezosată, refrigerată		86	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			4,54	4,69	25,26	233,57
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	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			0,39	1,75	10,24	39,92
	fructe proaspete/cireșe,mere/		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 din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fruite proaspete sezoniere(cereșe,caise)	150	172	150	1,35	0,45	13,5	69
Total Prânzul					31,17	24,26	126,26	928,54
Gustarea la chindii								
1	Plăcintă cu brânză (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,75	9,36	14,9	164,8
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Gustarea la chindii					9,25	13,11	19,9	227,3
Cina I								
1	Tomate proaspete	50	52,63	50	0,3	0	2,1	9
2	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	50			11,53	5,57	4,75	98,3
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		51	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		8	8	0,6	0,05	4,74	28,64
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	unt, 82,5%		1	1	0,01	0,9	0,01	7,48
3	Terci din porumb	150			4,94	3,07	33,02	182,52
	crupe de porumb		49,5	49,5	4,93	1,97	33	160,08
	unt, 82,5%		3	3	0,01	1,1	0,02	22,44
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Băutură de lămâie	200			0,07	0,84	3,02	9,09
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	7,35
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
Total Cina I					18,46	9,72	52,49	352,31
TOTAL ZI					81,4	71,45	296,54	2203,03
Corelația P-L-G 1*1*4								
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			5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsime		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 smântână	100/10			18,87	16,18	24,73	372,54
	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
	lapte 2,5 grasime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	smântână, 15% (prelucrat termic)		15	15	0,45	3	0,48	30
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	104
	lapte pasteurizat, 2,5%		200	200	5,8	5	8	104
	Total Dejunul				30,33	33,04	47,22	676,44
Prânz								
1	Salată din roșii și ardei dulce	100			0,39	0,08	3,05	123,24
	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			2,78	4,27	18,74	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		0,2	0,2	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	Pilaf de orez cu carne de găină	65/150			11,75	10,12	39,39	390,06
	șold de pui dezosat, refrigerat		109,9	96,2	7,22	3,1	2,08	124,2
	crupe de orez		53,6	53,6	3,9	1,07	33,68	193,8
	ceapă/praz		24	20	0,33	0	1,92	8,46
	morcov		23,6	20	0,24	0,01	1,31	7,67
	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
2	Băutură de cătină	200			0,07	1,66	5,49	19,14
	cătină		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129

Total Prânzul				23,54	18,23	114,67	914,66	
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	100			0,4	0,1	14,85	57,43
	pere, mere, etc.		110	100	0,4	0,1	14,85	57,43
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			0,37	1,75	10,15	39,18
	mere, 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					4,82	4,44	70	270,11
Cina								
1	Legume proaspete/ardei dulce/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
2	Biftec tocat de carne porcina la aburi	50			9,98	11,47	7,48	98,14
	pulpă de porc dezosată, degresată, refrigerată		40,7	37	9,36	8,96	2,7	46,1
	pâine din făină integrală		8	8	0,6	0,05	4,74	28,64
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
3	Terci din mei viscos	150			4,53	2,84	27,25	157,7
	crupe de mei		38	37,62	4,51	0,38	27,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
5	Pâine din făină integrală	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
Total Cina I					21,13	14,65	44,35	393,24
TOTAL ZI					79,82	70,36	276,24	2254,45
Corelația P-L-G 1*0,9*4								
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	20/30			2,52	14,76	14,58	229,7
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		20	20	0,12	14,4	0,18	149,6
2	Supă pe lapte cu tăiței de casă	300			8,26	13,51	30,85	282,6
	tăiței de casă/paste făinoase din grâu dur/		24	24	2,4	0,31	17,8	86,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		200	200	5,8	5	8	104
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Ceai de măcieș/infuzie/	200			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	216	150	0,91	0,1	11,09	70,5
	portocale,mandarine		216	150	0,91	0,1	11,09	70,5
	Total Dejunul				12,24	34,41	61,59	632
Prânz								
1	Salată din morcov ,tulpină de țelină,varză și su	100/5			1,86	9,32	5,57	104,23
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	tulpina de țelină		30	26	0,17	1,05	0,82	3,36
	varză albă		60	46	0,38	0	2,59	14,88
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	seminte de susan		5	5	1	3,3	0,48	31,2
2	Ciorba cu fasole	250			6,25	4,33	23,33	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 tocat de carne de porcină copt la aburi	1/100			17,09	10,71	11,09	195,58
	pulpă de porcină dezosată, degresată,refregirată		100	82	15,15	5,25	0	112,5
	pâine de făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	24,6
	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 arnautca viscos	150			5,98	4,62	33,18	214,1
	crupe de arnautca		50	49,5	5,95	0,5	33,15	176,7
	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 uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				36,07	31,08	107,46	964,49
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	100	114	100	0,4	0	11,34	47,15
	mere, pere	100	114	100	0,4	0	11,34	47,15
2	Pateu cu brânză/fără grăis.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	75	75	75	11	9	18,5	148
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				15,9	9,1	34,44	264,15
Cina								
1	Legume proaspete/roșii/	50		50	0,29	0	2	8,55
2	Fileu de pui copt cu unt	50			14,16	11,16	3,19	129,5
	fileu de pui refregirat,dezosat		74	74	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
3	Cartofi noi copti în rolă	150			3	2,13	29,55	142,48
	Cartofi noi copti în rolă		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200			0,07	1,66	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
5	Pâine din făină integrală	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	Total Cina				19,14	15,19	49,83	353,07
	TOTAL ZI				83,35	89,78	253,32	2213,71
	Corelația P-L-G 1*1*4							
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 brânză cu cheag tare	20/30			9,72	8,1	35,49	219
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	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			5,99	2,93	29,01	178,75
	fulgi de ovăș		40	30	3	0,39	21,8	108
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
	stafide		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			3,18	4,4	6,48	87,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		0	100	2,9	2,5	4	54
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	8,7
4	Mere proaspete	150	177	150	0,76	0	23,5	69
5	Miez de nuci	5	5	5	1	3,34	0,5	24,8
	Total Dejunul				20,65	18,77	94,98	579,05
Prânz								
1	Dovlicei sotați cu unt	100			1,32	4,1	0,69	80,7
	dovlecei proaspeți		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	verdeață(pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250			4,14	4,27	18,48	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	10,87	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 mămligă	50/150			17,3	12,55	42,47	366,16
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		13	13	1,5	0,15	10,95	48,3
	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			0,91	1,64	5,85	37,9
	visine, cereșe		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
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

6	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				28,27	24,06	91,49	898,66
Gustarea la chindii								
1	Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	65	65	65	7,15	1,95	51,4	208
2	Suc de legume natural /la pahar/	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				8,15	1,95	74,8	302
CINA								
1	Tartină cu bitoc din carne de curcan	50/30			14,07	10,58	18,76	216,68
	fileu de curcan refrigerat,dezosat		42	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Păpănași din brânză de vaci la cuptor	50			9,58	9,35	4,97	163,57
	brânză de vaci, 9%		46	46	7,68	4,32	0,48	92,25
	făină de grâu		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	ou de găină cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
3	Băutură de lămâie	200			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 cina				23,72	21,59	29,22	399,39
Cina								
1	Legume proaspete /ardei, castraveți/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
2	Biftec tocat din carne de porcină	50			10,49	8,25	6,23	91,4
	pulpă de porc dezosată,refrigerată,degrasată		45	37	9,36	3,96	2,7	35,7
	pâine din făină integrală		8	8	1,1	0,19	3,48	18,3
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume înabușite	150			2,04	10,06	27,36	181,39
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Bautură de măcieș	200			0,55	5,22	2,6	40,5
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	8,7
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total Cina -				17,63	24,13	63,19	461,79
	TOTAL ZI				80,79	66,37	290,49	2179,1
	Corelația P-L-G 1*1*4							
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			6,56	10,79	32,6	242,8
	chiflă școlărească /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	168
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Omletă cu legume	100			11,43	8,6	2,9	141,79
	ou de găină 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			8,13	2,94	43,08	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 de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200			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
	amestec de plante și fructe/infuzie		1	50	0	0	0	0
Total Dejunul					14,76	15,38	81,1	651,2
Prânz								
1	Salata din tomate, ceapă și seminte de floarea soarelui	100			1,66	8,15	4,18	92,26
	tomate 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
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,3	0,48	31,2
2	Supă din cartofi cu perișoare de carne	250/25			6,11	4,95	16,48	143,44
	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/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>perișoare din carne:</i>	25						
	pulpă de pocină dezosată,refrigerată		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	Carne de pui înabușit în sos roșu	75/50			17,18	9,85	8,36	176,16
	șold de pui dezosat, refrigerat		122,1	111	15,6	6,73	5,4	98,25
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52

	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Paste făinoase fierte	150			4,98	4,74	36,65	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 uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				38,87	29,79	123,96	953,65
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon/cerese,etc./	150	172	150	1,35	0,45	13,5	57
2	Cornișor cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,04	2,1	35,2	179
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				7,46	4,21	54,19	255,14
Cina								
1	Legume proaspetetomate, castraveți/	50	50	47,5	0,29		2	8,5
2	Carne de pui în sos roșu	50/40			12,69	9,69	3,47	160,85
	pulpă de pui dezosată,refrigerată		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	45
	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
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
3	Terci din bulgur de orz viscos	150			3,95	4,48	21,92	154
	crupe din bulgur de orz		33,4	33	3,92	0,33	21,89	116,6
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Băutură de cătină	200			0,07	0,84	3,38	9,56
	catina		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,84	7,82
5	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	Total Cina - I				19,4	15,37	41,79	413,01
	TOTAL ZI				80,49	64,75	301,04	2273
	Corelația P-L-G 1*0,9*4							
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	Grileta cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/30			8,86	15,16	14,49	244,9
	pâine fortificată cu Fe si acid folic		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			4,67	4,23	47,83	235,94
	orez		36	34,5	4,08	1,56	27,1	130,1
	mere proaspete		18	13	0,06	0	1,79	7,44
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	caise uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	50
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
3	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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			1,5	0,5	33	138,4
	Banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul					20,21	21,55	100,81	638,38
Prânz								
1	Salata vitaminică cu mazăre verde	60			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			2,75	4,16	17,68	108,73
	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	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecleă		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 /pui/cu sos alb	75/30			12,6	12,26	16,72	213,88
	pulpă de curcan /pui/dezosată, refrigerată		75,9	61,3	10,4	4,95	3,35	90,15
	pâine/pesmeți		13	13	1,02	0,18	6,45	31,5
	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	21,48
4	Pireu de cartofi	150			3,29	3,06	25,45	137,83
	cartofi		177,7	128	2,55	0,12	24,21	101,95

	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	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			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 din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				30,2	29,85	125,61	860,78
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon/cirese/	85	100	85	0,77	0,34	9,27	39,95
2	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	203
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				9,37	5,19	50,87	311,95
Cina								
1	Legume proaspete /ardei, castraveți/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
2	Biftec tocat din carne de porcină	50			10,48	6,61	6,22	77,4
	pulpă de porc dezosată,refrigerată,degrasată		45	41	9,36	3,96	2,7	35,7
	pâine din făină integrală		8	8	1,1	0,19	3,48	18,3
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
3	Legume înabușite	150			2,04	6,1	27,36	163,41
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Bautură de măcieș	200			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
5	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	Total Cina -				15,97	19,11	56,05	385,11
	TOTAL ZI				75,75	75,7	333,34	2196,22
	Corelația P-L-G 1*1*4							
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 VIII								
Dejun								
1	Tartină cu unt	20/30			2,52	16,76	14,6	229,7
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	Papanasi din brânză de vaci la cuptor cu smântână	1015			15,64	14,07	8,24	289,02
	brânză de vaci, 9 %		92	92	13,4	5,63	0,78	183,4
	făină integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	7,35
	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
	smântână, 15% (prelucrat termic)		15	15	0,45	3	0,48	30
3	Ceai de cătină	200			0,07	1,66	5,49	19,14
	cătină		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	mentă		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fruite proaspete de sezon /caise,etc./	100	116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
	Total Dejunul				19,22	32,88	39,3	585,74
Prânz								
1	Ardei dulci /dovlicei/copti la cuptor	100			1,06	2,97	6,35	58,7
	ardei dulci		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână	250/5			2,87	5,47	24,13	124,18
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	rădăcină de äelină		1,84	1,5	0,07	0,02	0,2	1,3
	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
	arpacaș		15,4	15,4	0,77	1,3	10,2	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	Beef-Stroganoff de bovina	50/50			12,89	11,07	4,08	171,34
	pulpă de bovină dezosată,degrasată, refrigerată		81	79	11,8	4,12	0	88,94
	smântână, 15% grăsime		10	10	0,28	2	0,32	20
	ceapă		37,7	31,2	0,54	0	3,01	13,2
	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 griu viscos	200			5,73	8,28	31,33	221,8
	crupe de griu		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			0,21	1,64	10,01	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 din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Fructe proaspete /pere,mere,etc./	100	110	100	0,4	0,1	14,85	57,43
	Total Prânzul				31,71	31,63	138,75	934,77
Gustarea la chindii								
1	Placintă cu cartofi (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,5	3,2	36	184,3
2	Suc de legume natural /port./	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				7,5	3,56	59,4	278,3
Cina								
2	Legume proaspete/tomate/	50	52,63	50	0,3	0	2,1	9
3	Bitoc tocat din carne de curcan la aburi	50			11,68	8,83	4,37	123,61
	pulpă de curcan dezosată,refrigerată		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci din arnaut puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de arnaut		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	Ceai de plante și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante și fructe /infuzii/		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
6	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total Cina				27,82	16,57	66,01	413,32
	TOTAL ZI				86,25	84,64	303,46	2212,13
	Corelația P-L-G 1*1*4							
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	10/10/30			2,71	8,66	21	176,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun/de fructe/		10	10	0,25	0,1	6,5	22
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200			8,36	6,02	49,64	346,2
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	179
	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	4,2	0,04	37,4
	caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
3	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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	Mere coapte cu nuci	70/10			0	19,89	13,58	122,08
	mere proaspete		100	88	0,7	19,89	13,58	57,08
	miez de nuci		10	10	2	7	1	65
	Total Dejunul				18,25	36,23	89,71	607,24
Prânz								
1	Legume proaspeteportionate	50/50			0,7	0	3,6	15
	tomate		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă de mazăre și crutoane	250/20			8,09	3,73	44,43	213,35
	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			13,3	17,32	21,57	318,84
	ardei dulci		156,3	117,23	1,17	0	7,03	35,17
	pulpă de porc degresată, dezosată,refregerat		73,6	70,6	10,3	8,9	0	128,5
	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		22,72	18,18	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 uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

6	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
7	Fruite proaspete (cirese, etc.)	150	168	150	0,85	0,26	21,3	86,13
Total Prânzul					31,88	23,41	149,19	937,51
Gustarea la chindii								
1	Tartă cu fructe/fără grăș. hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	4,1	4,7	36,8	189
2	Ceai de plante cu lapte fiert	200			3	1	5	58
	lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	3	1	5	58
	amestec de plante și fructe /infuzii/		1	50	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii					7,1	5,7	41,8	247
Cina								
1	Legume proaspete/ardei/		66,66	50	0,5	0	3	15
2	Băutura din mei de pui impanata m	50			11,22	4,47	8,94	164,28
	fileu pui refrigerat, dezodat		50	46	10,4	4,4	3	59,5
	ouă de găină cat. "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	53,94
3	Cartofi fierți cu unt și mărar	100			2,69	2,59	25,43	91,7
	cartofi		154	123	2,66	0,13	25,31	68
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	mărar verde		1,35	1,25	0,01	0	0,08	0,3
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Băutura de măcieș	200			0,55	0,94	15,08	40,5
	măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
	zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,48	8,7
5	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
Total Cina - I					17,36	8,36	63,85	391,58
TOTAL ZI					74,59	73,7	258,44	2183,33
Corelația P-L-G 1*1*4								
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 de sezon(piersici,etc)	150	188	150	1,35	0,45	13,5	69
2	Tartină cu mozzarella	20/40			5,34	5,88	19,2	196,4
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	mozzarella ,sare <2 g		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
3	Tăiței copti cu brânză cu cheag tare	150			9,98	10,19	36,66	282,6
	tăiței cu ou		49,5	49,5	4,95	0,64	36,63	178,2
	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 de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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
Total Dejunul					26,94	22,1	75,24	623,12
Prânz								
1	Conopidă coaptă cu brânză cu cheag tare	60			5,73	9,5	0,26	125,4
	conopidă proaspătă		107	87	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	0,2	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250			3,56	5,21	36,6	107,93
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	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
	tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Peste cu legume copt în rolă	50			12,54	9,7	11,51	162
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	33,7
	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	Terci din hriscă puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de hriscă		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 din fructe uscate	200			0,43	0,02	10,74	42,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Pâine din făină integrală	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					41,07	32,55	160,86	948,74
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	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				8,29	19,45	50,3	261
Cina								
1	Tartină cu pârjoală din carne de pui	50/30	89	61	9,1	8,42	5,77	158,58
	pulpe de pui dezosate, refrigerate, fără piele		70	42	8,1	1,2	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți/pâine din făină de grâu integrală		1	1	0,24	0,04	1,4	8
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
4	Terci din mei viscos	150			4,53	2,84	27,25	157,7
	crupe de mei		38	37,62	4,51	0,38	27,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
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 Cina				13,7	12,92	33,56	335,42
	TOTAL ZI				90	87,02	319,96	2168,28
	Corelația P-L-G 1*1*4							
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 fortificată cu Fe și acd folic		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Omletă cu legume	100			11,43	8,6	2,9	141,79
	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	Terci de orez cu lapte	200			5,49	3,22	33,36	211,03
	crupe de orez		34,3	34	2,5	0,68	21,2	122,88
	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 de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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			1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				26,06	22,54	89,25	665,26
Prânz								
1	Legume proaspete portionate/tomate,castraveți/	50/50			0,7	0	3,6	15
	tomate		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă din cartofi cu spanac și smântână	250			3,73	6,45	28,59	130,47
	spanac proaspăt		39,5	30	1,08	0,3	9,36	8,04
	cartofi		111,7	84,5	1,68	0,08	16	57,39
	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	Fileu de pui împănătă	75			15,27	11,03	13,69	208,39
	fileu de pui		85,5	85,5	13,35	5,6	3,84	138,7
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4		9,8	17,94
	ouă de gaina "extra,,		5	5	0,52	0,48	0,05	6,8
	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 cu unt	150			4,13	5,91	27,23	179,97
	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			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 din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete de sezon (cirese, etc.)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
	Total Prânzul				32,59	27,39	129	887
Gustarea la chindii								
1	Chiflă cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	203
2	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea la chindii				6,56	4,85	43	295
Cina I								
1	Ardei dulce/portionat/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
2	Fileu de pui bătut, împănat în pesmeți la cuptor	50			11,22	6,57	8,94	114,31
	fileu pui refrigerat, dezosat		50	46	10,4	6,5	3	59,5
	ouă de găină cat. "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	13,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
3	Terci de porumb	100			3,82	4,43	33,04	130,7
	crupe de porumb viscos		33	33	3,8	1,97	33	107,3
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate (asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
	Total - cina I				17,55	11,24	64,87	355,1
	TOTAL ZI				82,76	66,02	326,12	2202,36
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
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			8,8	6,96	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			8,93	9,3	33,05	318,4
	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
3	Cacao cu lapte	200			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 (pere)	100	115	100	0,5	0	11,4	48
	Total Dejunul				21,41	21,48	67,8	624,02
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100			1,59	3,11	22,97	123,86
	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			2,63	5,15	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	10,08	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			13,54	14,24	10,01	188,03
	pulpă de porc dezosată, degresată		81	79	11,8	8,12	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		0,5	0,5	0	0	0	0
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
4	Paste făinoase fierte	150			4,93	4,76	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 uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asortii)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete de sezon (caise,piersici)	150		150	1,35	0,45	13,5	47
	Total Prânzul				32,98	29,81	157,52	995,24
Gustarea la chindii								
1	Invirtită cu brânză/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,5	6,8	36	196,5
2	Băutură de lămâie	200			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				6,57	8,46	41,49	215,64
CINA								
1	Legume proaspete/tomate,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de carne porcina/bovină	50	56,7	53	10,12	13,17	7,07	107,53
	pulpă de porc dezosată,degresată, refrigerată		40,7	37	9,36	8,96	2,7	46,1
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Fasole fierte	100	49,7	49,2	9,92	2,91	24,54	160,4
	Fasole fierte		46,5	46	9,9	0,45	24,5	137
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total -cina				20,88	22,12	38,68	325,68
	TOTAL ZI				81,84	81,87	305,49	2160,58
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	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	Grilletă cu unt și cașcaval	10/10/30			5,66	11,86	14,49	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	Puding din brânză de vaci cu smântână	100/30			18,85	16,02	16,44	338,23
	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
	lapte 2,5 grasime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	smântână, 15% (prelucrat termic)		15	15	0,45	3	0,48	30
3	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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
	Total Dejunul				29,69	29,54	36,42	557,27
Prânz								
1	Salată de spanac cu legume	75			0,92	3,43	4,42	140,54
	tomate proaspete		15	12,75	0,09	0	0,6	2,57
	castraveți proaspeți		15	12	1,01	0	0,42	1,67
	spanac		15	11,4	0,44	0	0,35	3,15
	pătrunjel		1,35	1,25	0	0,08	0,3	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	avocado		75	41,25	0,83	3,35	3,52	34,2
2	Supă cu tăiței și smântână	250			2,78	4,27	18,74	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	Fripturică cu carne de pui	75/150			18,86	12,96	26,96	263,05
	carne de pui dezosata,refrigerat ,fără piele		127	122,5	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 legum /port./	200	200	200	1	0	23,4	94
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				32,11	22,76	121,52	879,81
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon	150			1,2	0,5	15,9	71,82
	caise,etc.		174	150	1,2	0,5	15,9	71,82

2	Halva	20	20	20	2,6	7,6	13,5	94,5
3	Chiflă cu scorțișoare /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	0,6	0,96	30	152
4	Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
	Total Gustarea la chindii				4,79	9,06	69,69	360,01
Cina								
1	Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	10/30	40	40	5,6	3,72	14,4	125,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Cuscus cu unt	150	40	39	6,33	4,43	55,65	164,15
	cuscus		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	Băutură de cătină	200			0,06	0,02	0,54	1,74
	catină		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	mentă		0,5	0,5	0	0	0	0
	total cina				17,08	12,09	70,98	346,97
	TOTAL ZI				83,67	73,45	298,61	2144,06
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	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 pe biscuiți	10/30			2,46	11,05	22,29	202,6
	biscuiți/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/		30	30	2,4	2,85	22,2	127,8
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Supă pe lapte cu hrișcă	300			8,35	7,76	29,8	237,18
	crupe de hrișcă		33	321,97	3,82	0,66	19,45	113,08
	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		2,5	2,5	0	0	2,8	8,7
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bautură de măcieș	200			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				12,86	25,35	90,16	627,38
Prânz								
1	Salată vitaminică	100			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			6,25	4,33	23,33	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	Biftec din carne de pui/curcan /copt la aburi	2/50			17,09	12,69	11,09	237,02
	pulpă de pui/ 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			3,14	4,48	24,31	139,27
	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 uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				32,67	28,66	100,08	914,72

Gustarea la chindii

1	Fructe proaspete (piersici)	125	160	125	1,35	0,45	16,15	50
2	Covrigei vanilați/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri	60	60	60	6,43	1,76	46	191
3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				10,28	5,96	67,15	303,5
Cina								
1	Legume proaspete/tomate/	50		50	0,29	0	2	8,55
2	Fileu de pui copt	50			14,16	11,16	3,19	129,5
	fileu de pui refregirat		74	74	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hriscă puhav	100			5,42	3,4	28,04	118,7
	crupe de hrișcă		47,8	47,5	5,4	0,94	28	95,3
	unt, 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ceai de plante și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante și fructe /infuzii/		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	Pâine din făină integrală	30	30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	Total Cina				27,45	16,58	53,12	355,99
	TOTAL ZI				83,26	76,55	310,51	2201,59
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucatei	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			12,9	9,19	34,78	248
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	158
2	Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220			6,04	7,01	25,83	228,9
	fulgi de ovăș		40	30	3,11	0,39	21,8	108
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	stafide		5	5	0,09	9	9	12,75
	caise uscate		5	5	0,09	9	9	12,75
3	Cacao cu lapte	200			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	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total Dejunul				22,88	21,42	93,06	633,4
Prânz								
1	Dovlicei / conopida/sotati cu unt	100			1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlicei proaspăti/conopida/		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 de legume cu mazăre verde	250			4,32	4,33	21,28	127,96
	mazare verde (fără conservanți,sare 1,1 gr./ 100 gr.produș) 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	10,87	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	50			12,07	9,62	7,12	179,53
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	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		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Piure de cartofi	150			3,47	8,81	26,97	195
	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%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
	vișine		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 din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul					26,49	30	85,69	882,29
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon /caise,etc./	100	116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
2	Cornișor cu fructe(fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,5	2,1	47,9	248
3	Băutură de cătină	200			0,07	8,22	2,99	10,44
	catină		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		2,5	2,5	0,01	8,2	2,45	8,7
	mentă		0,5	0,5	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii					9,49	10,71	61,86	306,32
CINA								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Bitoc tocat de carne porcina/bovină	50	56,7	53	10,12	13,17	7,07	107,53
	pulpă de porc dezosată,degresată, refrigerată		40,7	37	9,36	8,96	2,7	46,1
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Fasole fierte	100	50,7	50,2	9,92	3,73	24,54	166,92
	fasole fierte		46,5	46	9,9	0,45	24,5	137
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodata		0,2	0,2				
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total -cina					20,88	22,94	38,68	332,2
TOTAL ZI					79,74	85,07	279,29	2154,21
Corelația P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								