



Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
2	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Terci din hrisca viscoasa cu zahar</b>	<b>150/5</b>	<b>47,5</b>	<b>47,3</b>	<b>4,13</b>	<b>4,8</b>	<b>26,79</b>	<b>181,8</b>
3	crupe de hriscă		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	<b>Iaurt natural 2,6 %</b>	<b>1/125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>9,62</b>	<b>2,37</b>	<b>18,12</b>	<b>112,5</b>
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total -Dejunul I - 13,65 lei md.</b>					<b>16,72</b>	<b>15,7</b>	<b>84,87</b>	<b>553,07</b>
<b>Dejunul-II</b>								
1	<b>Chifla cu stafide si brinza tare</b>	<b>50/10</b>	<b>73,2</b>	<b>70,2</b>	<b>8,22</b>	<b>10,7</b>	<b>38,55</b>	<b>250,5</b>
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	Zahăr		7	7	0	0	6,9	24,3
	Unt 72,5		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	<b>Pîrjoală tocată de pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>83</b>	<b>55</b>	<b>11,65</b>	<b>6,71</b>	<b>4,32</b>	<b>104,19</b>
	Carne de pui		70	42	10,92	4,62		62,18
	Pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	Sare iodată		0,000	2	0,000	0	0	0
	Ulei		2	2	0	1,98	0	17,98
	<b>Terci de orz viscos cu unt</b>	<b>150</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>3,63</b>	<b>4,55</b>	<b>20,2</b>	<b>119,7</b>
	Crupe de orz		30	29	3,6	0,45	19,7	82,3
	Unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare iodată		2	2	0	0	0	0
2	<b>Suc de fructe</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Total deejunul-II- 13,65 lei md</b>					<b>23,8</b>	<b>21,9</b>	<b>79,57</b>	<b>543,39</b>
<b>Prânz</b>								
	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>100</b>	<b>127</b>	<b>103</b>	<b>1,64</b>	<b>4,97</b>	<b>4,04</b>	<b>66,68</b>
1	varză proaspătă		97	78	1,32		2,3	12,9
	morcov		12,5	10	0,15	0,02	0,78	4,59
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12,5	10	0,17		0,96	4,24
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
	<b>Borș roșu</b>	<b>250</b>	<b>216,5</b>	<b>159</b>	<b>3,03</b>	<b>5,14</b>	<b>21,33</b>	<b>129,51</b>
	sfecclă		75	50	0,85		5,4	21,5
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
2	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,1	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,000	2	0,000			
	roșii proaspete		10	9,5	0,06		0,4	1,72
3	<b>Carne de pui cu cartofi inabusiti</b>	<b>60/150</b>	<b>351,4</b>	<b>293</b>	<b>25,32</b>	<b>21,9</b>	<b>37,29</b>	<b>353,38</b>
	carne de pui		98,4	97	21,96	9,36	6,24	125,6
	cartof		198	148	2,68	0,14	25,44	107,14
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	țelina rădăcină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	7,9	30	71,92
	sare		0,000	2	0,000			
	unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
5	<b>Pâine de seara</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul -14,35 lei.md</b>					<b>37,01</b>	<b>33,7</b>	<b>129,79</b>	<b>863,77</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN + PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>					<b>53,73</b>	<b>49,4</b>	<b>214,66</b>	<b>1416,84</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4					pa potabila 50-60 ml/kg corp			

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glicide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>46</b>
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>10/30</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>5,6</b>	<b>3,66</b>	<b>14,4</b>	<b>125,1</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
	<b>Budinca de brinza cu magiun</b>	<b>80/10</b>	<b>116,8</b>	<b>115</b>	<b>14,5</b>	<b>11,3</b>	<b>21,44</b>	<b>275,37</b>
	brinza de vaci 9%		76,8	76	12,28	6,9	0,77	154,37
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,08	5,8	28,66
	zahar		6	6			7,9	20,88
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1
	magiun		10	10	0,25	0,1	5,64	22
	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>3,47</b>	<b>3,18</b>	<b>24,82</b>	<b>136,72</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		20	20			19,52	69,6
	<b>Total Dejunul-13,65 lei md.</b>				<b>23,93</b>	<b>18,3</b>	<b>70,86</b>	<b>583,19</b>
<b>Dejunul-II</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor cu magiun de ca</b>	<b>80/10</b>	<b>115</b>	<b>114</b>	<b>13,94</b>	<b>11,2</b>	<b>21,41</b>	<b>271,03</b>
	brinza de vaci 9%		73,6	73	11,72	6,9	0,75	148,35
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,08	5,8	28,66
	zahar		6	6			7,9	20,88
	ou de gaina cat.extra		11,4	11	1,13	0,85	0,08	14,12
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1
	magiun		10	10	0,25	0,1	5,64	22
4	<b>Chefir 2,5 %/iaurt natural</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total dejunul-II -13,65 lei md</b>				<b>21,28</b>	<b>19,9</b>	<b>50,4</b>	<b>540,93</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de cartofi cu ceapa</b>	<b>75</b>	<b>130,5</b>	<b>98,3</b>	<b>1,79</b>	<b>5,02</b>	<b>15,76</b>	<b>112,77</b>
	cartofi		103,5	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapa		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui <i>neaprot</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare		0,002	0,002				
2	<b>Supă de cartofi cu orez și smintina</b>	<b>250/5</b>	<b>149</b>	<b>119</b>	<b>3,26</b>	<b>4,28</b>	<b>23,97</b>	<b>158,24</b>
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	Orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		4	4		2,8		36
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	tomate in suc propriu		15	14,3	0,09		0,6	2,57
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	0,002				
3	<b>Pirjoală de carne de pui la abur</b>	<b>50</b>	<b>69</b>	<b>60</b>	<b>10,97</b>	<b>11,3</b>	<b>7,77</b>	<b>145,46</b>
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare		0,002	0,002				
4	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>0,12</b>	<b>3,93</b>	<b>37,04</b>	<b>209,92</b>
	Paste fainoase		50	50	0,1	0,65	37	180
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,002	0,002				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,62</b>	<b>0,24</b>	<b>9,6</b>	<b>53,4</b>
7	<b>Pâine de seara</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
	<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>				<b>21,54</b>	<b>37,3</b>	<b>142,07</b>	<b>887,19</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp</b>					<b>45,47</b>	<b>55,6</b>	<b>212,93</b>	<b>1470,38</b>
Corelatia P-L-G 0,9*1*4								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A TREIA - MIERCURI</b>								
<b>Dejunul-I</b>								
	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Tartina cu unt</b>	<b>40/10</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>7,82</b>	<b>12,2</b>	<b>19,64</b>	<b>231,36</b>
	pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
2	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Ou de găina cat extra fiert</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,52</b>	<b>3,48</b>	<b>0,35</b>	<b>49,76</b>
	<b>Terci de gris rar cu lapte pasteurizat</b>	<b>200</b>	<b>141</b>	<b>191</b>	<b>9,41</b>	<b>5,3</b>	<b>32,79</b>	<b>218,66</b>
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
1	lapte pasteurizat 2.5%		100	150	3	1	5	58
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul -13,65 lei md</b>					<b>22,23</b>	<b>21</b>	<b>78,25</b>	<b>603,65</b>
<b>Dejunul-II</b>								
	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
	<b>Tartina cu brinză cu cheag tare</b>	<b>10/40</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>6,44</b>	<b>3,78</b>	<b>19,2</b>	<b>151,8</b>
	brinză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
1	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		2	2				
	brinză de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
1	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
	<b>Pirjoală de carne de pui la abur</b>	<b>50</b>	<b>69</b>	<b>60</b>	<b>10,97</b>	<b>11,3</b>	<b>7,77</b>	<b>145,46</b>
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare		0,002	2	0,0002			
	<b>Piure de cartofi</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>124</b>	<b>2,43</b>	<b>3,67</b>	<b>19,39</b>	<b>116,1</b>
	Cartofi		136	105	1,96	0,09	18,6	78,38
	lapte pasteurizat 2.5%		15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul-II -13,65 lei md.</b>					<b>20,78</b>	<b>18,8</b>	<b>78,83</b>	<b>525,78</b>
<b>Prânz</b>								
	<b>Salata de sfeclă fiartă cu ulei</b>	<b>100/5</b>	<b>145</b>	<b>117</b>	<b>1,9</b>	<b>4,95</b>	<b>12,1</b>	<b>93,11</b>
1	Sfeclă		140	112	1,9		12,1	48,16
	ulei de floarea soarelui <i>nerafinat</i>		5	5		4,95		44,95
	<b>Supă de cartofi cu tăitei și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>163</b>	<b>117</b>	<b>4,19</b>	<b>4,34</b>	<b>32,94</b>	<b>176,59</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,87
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	3	0,0002			
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	taitei		10	10	1	0,13	7,4	36
	<b>Pilaf de orez cu carne de bovina</b>	<b>50/150</b>	<b>152,5</b>	<b>148</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>28,89</b>	<b>259,33</b>
	carne de bovină		81	80	7,4	5,6	4,68	70,83
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
3	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	sare		0,0002	2	0,0002			
	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>30,1</b>	<b>115,56</b>
4	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
6	<b>Pâine de seara</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul -14,35 lei md</b>					<b>19,45</b>	<b>23,2</b>	<b>142,43</b>	<b>854,59</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b> pa potabila 50-60 ml/kg corp					<b>41,68</b>	<b>44,2</b>	<b>220,68</b>	<b>1458,24</b>
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4.1								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A PATRA - JOI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>15</b>	<b>49</b>
	<b>Tartina cu unt și brânză cu cheag tare:</b>	<b>40/10/13</b>	<b>53</b>	<b>52,8</b>	<b>5,73</b>	<b>11,9</b>	<b>14,49</b>	<b>203,32</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,8	3,24	3,37	0	48,42
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
	<b>Fileu de pui copt cu unt</b>	<b>50</b>	<b>71</b>	<b>53</b>	<b>14,14</b>	<b>6,89</b>	<b>0</b>	<b>90,59</b>
	fileu de pui		68	50	14,14	5,9		81,6
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	sare		2	2				
	<b>Paste fierte</b>	<b>120</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>0,12</b>	<b>3,8</b>	<b>29,64</b>	<b>173,92</b>
	Paste făinoase		40	40	0,1	0,52	29,6	144
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul -13,65 lei md.</b>					<b>20,81</b>	<b>22,6</b>	<b>59,69</b>	<b>583,25</b>
<b>Dejunul-II</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>15</b>	<b>49</b>
	<b>Omleta din ou de gaina cat.extra cu brinza tare</b>	<b>50/10</b>	<b>89</b>	<b>90,8</b>	<b>9,64</b>	<b>13,7</b>	<b>0,59</b>	<b>155,14</b>
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,72	6,83	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	brinza cu cheag tare 45%		10	19,6	2,5	2,59	0	37,25
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	<b>Terci de hrisca viscoas</b>	<b>150</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,14</b>	<b>3,32</b>	<b>30,82</b>	<b>137,8</b>
	crupe de hriscă		40	40	4,76	2,32	21,8	127
	sare		0,000 2	0,000 2				
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>15,39</b>	<b>53,94</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		15	15			14,85	52,2
	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
<b>Total dejunul II -13,65 lei md</b>					<b>20,81</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	<b>502,68</b>
<b>Prânz</b>								
	<b>Vinegretă de legume fierte</b>	<b>50</b>	<b>90</b>	<b>72,4</b>	<b>1,02</b>	<b>9,65</b>	<b>7,06</b>	<b>76,27</b>
	Cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	14,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfecclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveti murati <i>1,5 l apă rece</i>		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui <i>retelă proaspetă</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	<b>Supa de cartofi cu fasole</b>	<b>250</b>	<b>116,3</b>	<b>104</b>	<b>6,25</b>	<b>4,33</b>	<b>23,33</b>	<b>146,39</b>
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		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		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	sare		0,000 2	0,000 2				
	<b>Bitoc de carne de pui copt la aburi</b>	<b>50/5</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>10,8</b>	<b>11,1</b>	<b>7,29</b>	<b>143,69</b>
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>150</b>	<b>33</b>	<b>32,7</b>	<b>8,6</b>	<b>4,36</b>	<b>46,4</b>	<b>210</b>
	Crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,000 2	0,000 2				
	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>30,1</b>	<b>115,56</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
	<b>Pâine de secara</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>					<b>30,64</b>	<b>30,7</b>	<b>133,38</b>	<b>901,91</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b> pa potabila 50-60 ml/kg corp					<b>51,45</b>	<b>53,3</b>	<b>193,07</b>	<b>1485,16</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A CINCEA - VINERI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	150	150	150	0,6		19	63
	<b>Tartină cu unt:</b>	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
2	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	<b>Terci de mei cu dovleac/stafide</b>	150	85	77	9,48	5,73	44,4	242,14
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
3	zahăr		10	10	0		9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	<b>Suc de fructe</b>	150	150	150	0,2	0	17,5	64
<b>Total Dejunul I -13,65 lei md</b>					12,74	14,4	95,39	524,04
<b>Dejunul-II</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	100	100	100	0,4		15	49
	<b>Perisoare din pulpe de gaina la aburi</b>	50	88	70	11,16	11,2	7,39	144,88
	carne de pui		70	52	10,4	4,4	3	59,5
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
2	unt 82,5%		1	14	0	0,99	0	8,99
	ulei de floarea soarelui		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	<b>Cartofi fierti cu unt si marar</b>	150	185	154	2,61	4,22	24,65	141,08
	Cartofi fierti cu unt si marar		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68
	unt 82,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
4	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
<b>Total dejunul-II -13,65 lei md.</b>					17,54	16	81,71	499,63
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopida sotat cu unt</b>	100	218	119	1,22	4,1	0,47	79,4
	conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
1	sare		0,002	0,002				
	<b>Supa taraneasca</b>	250	150,5	123	3,36	3,47	23,36	141,78
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,9	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
2	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	0,002				
	<b>Pește copt cu legume și mămăligă:</b>	50/150	196	181	15,97	14,5	41,12	371,7
	pește		83	75	9,69	2,68		83,22
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
3	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodată		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	crupe de porumb		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	unt 72,5%		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	<b>Compot din fructe uscate</b>	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
4	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
	<b>Pâine (făină integrală)</b>	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	<b>Pâine de secara</b>	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
<b>Total Prânzul -14,35 lei md</b>					23,3	19,2	113,78	839,04
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp</b>					36,04	33,5	209,17	1363,08
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/40</b>	<b>60,4</b>	<b>60</b>	<b>8,23</b>	<b>5,66</b>	<b>19,2</b>	<b>181,3</b>
1	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		20,4	20	4,99	5,18	0	74,5
	<b>Terci de ovăz cu dovleac</b>	<b>200</b>	<b>149</b>	<b>134</b>	<b>4,07</b>	<b>5,88</b>	<b>59,46</b>	<b>277,74</b>
2	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	unt 72.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		7	7	0	0	6,93	24,36
	dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35	0	2,1	9,1
3	<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>15,39</b>	<b>53,94</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		15	15			14,85	52,2
3					<b>12,87</b>	<b>11,6</b>	<b>109,05</b>	<b>575,98</b>
<b>Total Dejunul I-13,65 lei md.</b>								
<b>Dejunul-II</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
	<b>Iaurt natural 2,6 %</b>	<b>1/125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>9,62</b>	<b>2,37</b>	<b>18,12</b>	<b>112,5</b>
	<b>Paste fainoase coapte cu brinza cu cheag tare</b>	<b>150</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>10,46</b>	<b>7,93</b>	<b>38,51</b>	<b>269,3</b>
	paste fainoase		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza tare 45 %		12	11	3	3,1	0	44,7
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
1	<b>Conopida inabusita cu unt</b>	<b>50/5</b>	<b>110</b>	<b>61</b>	<b>0,73</b>	<b>4,15</b>	<b>0,24</b>	<b>43,2</b>
	Conopida		105	56	0,7		0,21	5,8
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
4	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
					<b>21,45</b>	<b>14,5</b>	<b>87,34</b>	<b>545,87</b>
<b>Total dejunul II -13,65 lei md</b>								
<b>Prânz</b>								
	<b>Salata de morcov cu mere</b>	<b>100</b>	<b>132</b>	<b>109</b>	<b>0,96</b>	<b>9,96</b>	<b>10,46</b>	<b>132,64</b>
1	Morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,5
	ulei nerafinat		10	10	0	9,9	0	89,9
	sare iodată		0,002	0,002	0	0	0	0
1	<b>Supă de cartofi cu perisoare</b>	<b>200</b>	<b>121</b>	<b>94,8</b>	<b>2,96</b>	<b>3,75</b>	<b>20,22</b>	<b>113,85</b>
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui verdeata		3	3		2,97		26,97
	sare		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
			0,002	0,002	0	0	0	0
	<b>Fileu de pui in sos rosu</b>	<b>50/40</b>	<b>131</b>	<b>106</b>	<b>10,94</b>	<b>9,06</b>	<b>5,66</b>	<b>149,44</b>
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
3	<b>Varza inabusita</b>	<b>150</b>	<b>235</b>	<b>194</b>	<b>0,73</b>	<b>6,97</b>	<b>15,12</b>	<b>142,3</b>
	varză		195	158	0,45	0	3,02	17,36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei		7	7	0	6,93	0	62,93
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	faina de griu		5	5	0,04	0	10,5	53,68
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
5	<b>Pâine de secara</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
					<b>22,61</b>	<b>31,4</b>	<b>118,59</b>	<b>852,43</b>
<b>Total Prânzul-14,35 lei md.</b>								
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>Corelatia P-L-G 0,9*1*4</b>								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
	<b>Mere coapte</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>0,55</b>		<b>13,56</b>	<b>56,16</b>
	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor cu magiun de pei</b>	<b>70/10</b>	<b>93</b>	<b>91,7</b>	<b>11,58</b>	<b>9,71</b>	<b>13,69</b>	<b>216,88</b>
1	brinza de vaci 9 %		60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
	faina de griu integrala		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	magiun		10	10	0,25	0,1	5,64	22
	<b>Terci de hrisca cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>122,5</b>	<b>122</b>	<b>6,53</b>	<b>7,05</b>	<b>32,4</b>	<b>259,8</b>
1	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
2	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>65,2</b>	<b>65,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>17,35</b>	<b>83</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	
	zahăr		15	15	0	0	14,85	57
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	1	2,5	26
<b>Total Dejunul I -13,65 lei md.</b>					<b>20,16</b>	<b>17,8</b>	<b>77</b>	<b>615,84</b>
<b>Dejunul-II</b>								
2	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/40</b>	<b>60,4</b>	<b>60</b>	<b>8,23</b>	<b>5,66</b>	<b>19,2</b>	<b>181,3</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		20,4	20	4,99	5,18	0	74,5
	<b>Coltunasi lenosi de brinza cu unt</b>	<b>100/10</b>	<b>121</b>	<b>114</b>	<b>15,48</b>	<b>16,9</b>	<b>13,25</b>	<b>305,64</b>
1	brinza de vaci 9 %		76	76	12,16	6,84	0,76	152,76
	făină de grâu		10	6	1	0,1	7,27	35,8
	ouă de găină de categorie «Exstra»		20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	<b>chefir 2,5 %</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>
<b>Total Dejunul II -13,65 lei md</b>					<b>28,21</b>	<b>22,6</b>	<b>36,95</b>	<b>555,94</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de sfecla cu prune uscate</b>	<b>100</b>	<b>106,68</b>	<b>88,8</b>	<b>1,63</b>	<b>4,95</b>	<b>12,1</b>	<b>94,62</b>
	Sfecla		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	Prune uscate		10,18	9,97	0,04	0	1,73	6,78
	ulei vegetal <i>uneprest</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	<b>Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>191,5</b>	<b>161</b>	<b>2,49</b>	<b>4,15</b>	<b>15,96</b>	<b>102,56</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	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
2	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	<b>Carne de bovina înăbușită</b>	<b>40/30</b>	<b>96</b>	<b>92,4</b>	<b>12,62</b>	<b>14,2</b>	<b>2,15</b>	<b>136,28</b>
	carne de vită		64	64	12,09	7,93	0	68,33
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
3	<b>Terci de orz viscos cu unt</b>	<b>150</b>	<b>33</b>	<b>32,7</b>	<b>8,28</b>	<b>4,36</b>	<b>46,42</b>	<b>210</b>
	crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		2	2	0	0	0	0
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
5	<b>Pâine de secara</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul 14,35 lei md.</b>					<b>32,04</b>	<b>29,3</b>	<b>143,76</b>	<b>857,66</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC.GRP/</b>					<b>52,2</b>	<b>47,1</b>	<b>220,76</b>	<b>1473,5</b>
<b>corelatia P-L-G 1,1*1*4</b>								



Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun -I</b>								
		100	100	100	0,35		10	46
<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>			40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
<b>Tartină cu unt :</b>		10/30						
pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe			30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
unt 72,5%			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>Omleta din ou de gaina cat.extra</b>		50/10	79	71,2	7,22	9,48	0,59	117,89
oua de gaina cat.extra			60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
lapte 2,5 %			14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
ulei de floarea soarelui			4	4	0	3,96	0	35,96
sare iodată			1	1	0	0	0	0
		150	113,3	113	10,8	2,91	31,15	214,2
<b>Terci de orez cu lapte</b>			33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
crupe de orez			75	75	8,4	2,25	5,6	78
lapte pasteurizat 2.5%			5	5	0	0	4,95	17,4
zahăr		200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
<b>Ceai cu lămâie:</b>			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
lămâie			15	15	0,1	0	15,2	57
zahăr			0,2	0,2	0	0	0	0
ceai					20,96	21	71,7	590,86
<b>Total Dejunul I -13,65 lei md</b>								
<b>Dejunul-II</b>								
		100	100	100	0,35		10	46
<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>			82	80,8	9,64	2,7	19,2	154,07
<b>Tartină cu fileu de pui copt</b>		30/40						
fileu de pui			42	40,8	6,4	2,22	0	47,27
pâine din făină de grâu integrală			40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
<b>Terci de gris rar cu lapte pasteurizat</b>		200	141	191	9,41	5,3	32,79	218,66
crupe de gris			30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
lapte pasteurizat 2.5%			100	150	3	1	5	58
zahăr			6	6	3		5,94	20,88
unt 72,5%			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
		200	122	122	3,47	3,18	24,82	136,72
<b>Cacao cu lapte</b>			100	100	3,2	2,1	5,3	55
lapte pasteurizat 2.5%			2	2	0,27	1,08		12,12
Cacao praf			20	20			19,52	69,6
zahăr					22,87	11,2	86,81	555,45
<b>Total dejunul II -13,65 lei md.</b>								
<b>Prânz</b>								
		100	89,55	74,7	0,4	4,95	9,26	82,84
<b>Salata vitaminica</b>			31,3	23	0,16	0	1,12	6,44
Varza			34	30	0,08	0	2,38	9,92
mere			8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
ceapa			6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
morcov			5	5	0	4,95	0	44,95
ulei vegetal <i>nerafinat</i>			5	5	0	0	4,9	17,4
zahăr		200/5	138	111	3,17	4,31	20,71	124,68
<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina</b>			5	5	0,14	1	0,16	10
smântână 15%			80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
cartofi			15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
castraveti murati			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
morcov			10	8,4	0,14		0,8	3,53
ceapă			3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
verdeață			10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
arpacas			3	3		2,97		26,97
ulei de floarea soarelui			2	2				
sare								
		60/30	121	95,4	13,11	8,83	7,43	200,18
<b>Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate</b>			84	67	11,8	3,78	0	81,5
carne de găină			10	8,4	0,14		0,8	3,53
ceapă/praz			10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
morcov			5	5		4,95		44,95
ulei de floarea soarelui			5	5	0,27		0,75	4,25
roșii			7	7	0,8	0,09	5,32	62,67
faina de griu		150	85	46,8	4,01	5,69	26,72	166,75
<b>Terci de porumb viscos</b>			40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
crupe de porumb			5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
unt 72,5%								
sare		200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
<b>Compot de fructe proaspete</b>			50	44	0,18	0	4,97	20,68
fructe proaspete (mere)			24	24	0	0	23,76	83,52
zahăr		40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
<b>Pâine (făină integrală)</b>			40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
<b>Pâine de secara</b>					14,6	25,5	131,25	888,65
<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>								
					35,56	46,5	202,95	1479,51
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
corelatia P-L-G 0,9*1*4								

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A NOUA - JOI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
		100	100	100	0,35		10	46
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	40/10/12	62	61,5	6,3	11,79	19,29	226,3
	<b>Tartină cu unt și brinză cu cheag tare:</b>		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	unt 72,5%		12	11,52	3	3,11		44,7
2	brinză cu cheag tare 45%	50	81	53	11,65		6,37	123,61
	<b>Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi</b>		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pulpe de pui		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	piine de faina integrala		2	2	0	0	0	0
	sare iodata		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	unt 72,5%	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	<b>Legume proaspete/rosii</b>	100	33	32,7	4,28	4,36	46,42	121,9
	<b>Terci de griu viscos</b>		26	25,7	4,25	0,26	46,37	84,5
	crupe de griu		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	unt 72,5%		2	2	0	0	0	0
	sare iodata	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	lămâie		15	15	0,1	0	15,2	57
	zahăr		0,2	0,2	0	0	0	0
	ceai				23	16,2	99,55	584,23
	<b>total dejunul I -13,65 lei md.</b>							
<b>Dejunul -II</b>								
		100	100	100	0,35		10	46
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	1	40	40	4,52	3,48	0,35	49,76
	<b>Ou de gaina fiert categoria extra</b>	50	50	47,5	0,29		2	8,55
	<b>Legume proaspete/rosii</b>	50	62,2	60,2	4,795	10,8	35,9	225
	<b>Chifla cu scortisoare</b>		36	36	3,6	0,32	28	120
	faina integrala		7	7	0	0	6,9	24,3
	zahar		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4
	unt 72,5%		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	oua de gaina cat.extra		5	5	1	3,5	0,5	32
1	scortisoare		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	ulei vegetal		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	drojdie		1	1	0	0	0	0
	sare iodata	150	62	61,5	3,93	5,16	37,19	196,32
	<b>Terci de ovas cu fructe/mere.stafide/</b>		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	crupe de ovas		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	unt 72,5%		20	20	0,34	0,14	12,6	50
	fructe uscate,stafide		5	5	0	0	4,95	17,4
	zahăr	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	lămâie		15	15	0,1	0	15,2	57
	zahăr		0,2	0,2	0	0	0	0
	ceai				14,015	19,5	100,91	583,5
	<b>Total dejunul II -13,65 lei md.</b>							
<b>Prânz</b>								
		50/10	115	66	0,76	8,3	0,31	80,6
1	<b>Conopida sotata cu unt</b>		105	56	0,7	0	0,21	5,8
	conopida		10	10	0,06	8,3	0,1	74,8
1	unt 72,5 %	250/5	213	174	3,42	4,21	40,42	129
	<b>Supă de legume și smântână:</b>		5	5	0,14	1	0,16	10
	smântână 15%		120	96	1,68	0,08	17,23	72,57
	cartofi		50	40	0,8	0,04	20	10
	varză		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	morcov		10	8,4	0,14		0,8	3,53
2	ceapă		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	verdeață		2	2	0	0	0	0
	sare		3	3	0	2,97	0	26,97
	ulei de floarea soarelui		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	roșii	50	126	114	11,43	8,78	11,51	181,02
	<b>Peste merluciu inabusit in legume</b>		83	75	9,69	2,68	0	66,57
	Peste merluciu inabusit in legume		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	faina de griu		6	6		5,94	0,56	53,94
	ulei de floarea soarelui		10	8	0,1	0,01	0,8	3,28
	morcov		10	8,4	0,14		0	3,53
3	ceapă		2	2	0	0	0	0
	sare iodasta	150	185	154	2,61	4,22	24,65	141,08
	<b>Cartofi fierti cu unt</b>		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68
	cartofi		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	unt 72,5%	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	fructe proaspete (mere)		24	24	0	0	23,76	83,52
	zahăr	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
6	<b>Pâine de secara</b>	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
	<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>				25,24	23	132,51	845,9
	<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD</b>				48,24	39,1	232,06	1430,13
	<b>Corelatia P-L-G I*0,9*4</b>							

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ZECEA - VINERI</b>								
<b>Dejun -I</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	100	100	100	0,35		10	46
	<b>Tartină cu unt:</b>	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare</b>	150	68	67	10,46	7,93	38,51	269,3
1	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		12	11	3	3,1	0	44,7
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul -13,65 lei md</b>					14,24	16,6	83,27	554,77
<b>Dejunul II</b>								
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	100	100	100	0,35		10	46
	<b>Tartină cu unt</b>	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
2	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Budincă din legume</b>	150	263	204	7,72	4,2	17,57	202,17
	cartofi		106	80	0,58	0,05	5,6	88,15
	varza		56	40	0,32	0	2,16	12,4
	pesmeti		8	8	0,8	0	5	35
1	ouă de găină de categorie «Exstra»		10	8	5,13	0,85	0,35	12,44
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ceapa		19	16	0,27	0	1,22	5,4
	morcov		58	46	0,6	0,02	3,2	18,86
	sare				0	0		0
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Chindii-13,65 lei md</b>					11,5	12,9	62,33	487,64
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din legume</b>	100	155	125	1,26	4,95	1,6	82,88
	sfecclă roșie fiarta		140	112	1,12		0,8	34,4
	ceapa/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui <i>uscat</i>		5	5		4,95		44,95
	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>	250	125	93,8	6,6	3,51	28,73	160,42
	cartof		77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare							
	<b>Fileu de pui copt cu legume</b>	50/30	114	104	14,78	11,9	2,21	146,31
	Fileu de pui		68	65	14,4	5,98	0	81,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	<b>Orez fiert</b>	150	39	38,5	2,41	3,97	20,62	141,04
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	111,12
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare				0	0	0	0
	<b>Compot din fructe uscate</b>	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
4	fructe uscate(prune uscate,mere,pepe)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
	<b>Pâine (făină integrală)</b>	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	<b>Pâine de seara</b>	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
<b>Total Prânzul 14,35 lei md</b>					25,66	26	121,66	856,21
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ - 28,00 LEI MD pa potabila 50-60 ml/kg corp</b>					39,9	42,7	204,93	1410,98
corelatia P-L-G 0,9*1*4								