

COORDONAT

Șef Direcție CSP Chișinău  
Dna Eudochia Tcaci

03

2024

APROBAT

Administrator ÎMAP „Liceist”  
Dna Ana Pascal

2024

## MENIU-MODEL

pentru alimentația elevilor  
din cadrul instituțiilor de învățământ auxiliare  
ÎMAP „Liceist” (sectorul Buiucani și sectorul Centru) pentru  
anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)

Chișinău 2024

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZI I - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartina cu unt</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,55</b>	<b>16,76</b>	<b>14,6</b>	<b>229,7</b>
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	<b>Ou de găină cat.extra fiert</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
	<b>Paste fierte cu brinză cu cheag tare</b>	<b>150</b>	<b>64,7</b>	<b>54,2</b>	<b>3,32</b>	<b>7</b>	<b>26,04</b>	<b>252,92</b>
	paste făinoase integrale		49,5	40	0,1	0,42	26	178
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
<b>Total -Dejunul</b>					<b>11</b>	<b>29,33</b>	<b>46,25</b>	<b>556,87</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>100</b>	<b>144,1</b>	<b>115,08</b>	<b>4,43</b>	<b>12</b>	<b>6,92</b>	<b>139,26</b>
	varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic prelucrata		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
2	<b>Supă de cartofi cu orez cu smintina</b>	<b>250</b>	<b>140,7</b>	<b>110,53</b>	<b>3,31</b>	<b>4,48</b>	<b>24,9</b>	<b>151,76</b>
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		3	3		3		27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	<b>Pîrjoală de carne de pui la abur</b>	<b>50</b>	<b>64,2</b>	<b>57,2</b>	<b>10,96</b>	<b>8,87</b>	<b>7,74</b>	<b>123,02</b>
	fileu de pui refrigerat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8
	unt		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	<b>Terci din hriscă viscoasa</b>	<b>150</b>	<b>41,5</b>	<b>41,25</b>	<b>4,12</b>	<b>3,98</b>	<b>21,84</b>	<b>156,92</b>
	crupe de hriscă		37,5	37,25	4,1	0,7	21,8	127
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală bogata in fibre</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Fructe proaspete (mere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>69</b>
<b>Total- Prânzul</b>					<b>28,93</b>	<b>32,77</b>	<b>115,21</b>	<b>833,58</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Chifla cu stafide (achizitionată)/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>1,6</b>	<b>50</b>	<b>257</b>
2	<b>Suc de fructe natural /zahar &lt;5 gr /100 ml/</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>22</b>	<b>92</b>
<b>Total gustarea la chindii</b>								
<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>					<b>50,33</b>	<b>63,7</b>	<b>233,46</b>	<b>1739,45</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								



N. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal	
<b>ZIUA II - MARȚI</b>									
<b>Dejun</b>									
1	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/30</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>8,8</b>	<b>6,96</b>	<b>14,4</b>	<b>170,1</b>	
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1	
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90	
2	<b>Terci de gris rar cu lapte pasteurizat cu stafii</b>	<b>200</b>	<b>151</b>	<b>150,8</b>	<b>9,58</b>	<b>5,37</b>	<b>39,08</b>	<b>243,66</b>	
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38	
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58	
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4	
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25	
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88	
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>163</b>	<b>163</b>	<b>4,91</b>	<b>4,62</b>	<b>17,46</b>	<b>131</b>	
	lapte pasteurizat 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78	
	cacao praf		3	3	0,41	1,62	0,06	18,2	
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8	
<b>Total Dejunul</b>					<b>23,29</b>	<b>16,95</b>	<b>70,94</b>	<b>544,76</b>	
<b>Prânz</b>									
1	<b>Salata de cartofi cu ceapa</b>	<b>75</b>	<b>130,2</b>	<b>97,5</b>	<b>1,79</b>	<b>6,01</b>	<b>15,76</b>	<b>121,82</b>	
	cartofi		104	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62	
	ceapa/ceapă verde/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6		5,94		54	
	sare iodată		0,2	0,2					
2	<b>Ciorbă din varza proaspeta si smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>191,5</b>	<b>161,48</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	10,08	0,17	0	0,96	4,23	
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83	
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78	
	verdeță		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare iodată		2	2	0	0	0	0	
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97	
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71	
	3	<b>Gulaș de carne bovină (porcină)</b>	<b>40/50</b>	<b>105,2</b>	<b>89,7</b>	<b>10,75</b>	<b>9,3</b>	<b>7,84</b>	<b>129,84</b>
Carne de bovină(porcină)dezosată,refrigirată			70	64	10,04	6,3	2,9	78,76	
ceapa			18	9	0,25	0	1,44	6,4	
roșii în suc propriu/paste de tomate			10	9,5	0,06		0,4	1,71	
ulei de floarea soarelui rafinat			3	3		2,97		26,97	
faina de griu integrala			4	4	0,4	0,03	3,1	16	
sare iodată			0,2	0,2					
4		<b>Terci de arpacas de orz viscoasa</b>	<b>150</b>	<b>43,2</b>	<b>42,82</b>	<b>4,54</b>	<b>4,48</b>	<b>25,25</b>	<b>171,7</b>
		crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4	
	sare iodată		0,2	0,2					
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>	
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68	
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74	
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>	
7	<b>Fructe proaspete (portocale,ect.)</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	
<b>Total Prânzul</b>					<b>25,7</b>	<b>27,38</b>	<b>118,62</b>	<b>765,54</b>	
<b>Gustarea la chindii</b>									
1	<b>Plăcintă cu brânză/fără grăsimi hidrogenizate/</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>7,5</b>	<b>5,6</b>	<b>35</b>	<b>205</b>	
2	<b>Chefir ,2,5 % grasimi</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>92</b>	
<b>Total gustarea la chindii</b>					<b>12</b>	<b>5,7</b>	<b>39,5</b>	<b>297</b>	
<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>					<b>60,99</b>	<b>50,03</b>	<b>229,06</b>	<b>1607,3</b>	
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>									
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>									

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA III - Miercuri</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,56</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Budincă din brinză de vaci cu smintina, 15% ( prelucrată te</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>17,91</b>	<b>16,31</b>	<b>16,59</b>	<b>331,04</b>
	brinză 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
	smintână 15 % grasime		20	20	0,56	4	0,64	40
	ou 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
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total Dejunul</b>					<b>20,44</b>	<b>26,53</b>	<b>36,57</b>	<b>505,08</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată de sfeclă cu prune uscate si seminte de in</b>	<b>100</b>	<b>124,4</b>	<b>102</b>	<b>3,67</b>	<b>7,07</b>	<b>16,9</b>	<b>129,2</b>
	sfecla		102,4	80	1,5	0	9,6	37,2
	prune uscate		10	10	0,17	0,07	6,3	27
	seminte de in		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,99		44,95
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
2	<b>Supă cu tăitei și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>161,2</b>	<b>115,6</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
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	taitei		10	10	1	0,13	7,4	36
3	<b>Pilaf de orez cu carne de pui/curcan/</b>	<b>50/150</b>	<b>137,7</b>	<b>121</b>	<b>13,72</b>	<b>11,27</b>	<b>27,36</b>	<b>250,98</b>
	sold de pui dezosat refrigerat		68	54,4	10,92	4,62	3,15	62,48
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	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 rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
6	<b>Fructe proaspete (banane, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>24,31</b>	<b>24,78</b>	<b>143,33</b>	<b>862,52</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Biscuiti /fără grasimi hidrogenizate, adosuri si E-ri</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>5,7</b>	<b>44,4</b>	<b>255,6</b>
2	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>105,2</b>	<b>105,2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>9,95</b>	<b>78,29</b>
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Gustarea la chindii</b>					<b>7,9</b>	<b>6,7</b>	<b>54,35</b>	<b>333,89</b>
<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>					<b>52,65</b>	<b>58,01</b>	<b>234,25</b>	<b>1701,49</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								



N. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA IV - JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Fileu de pui copt cu unt</b>	<b>30</b>	<b>42,2</b>	<b>39,2</b>	<b>14,16</b>	<b>9,18</b>	<b>0,04</b>	<b>78,92</b>
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	<b>Terci de bulgur</b>	<b>150</b>	<b>32,2</b>	<b>32,2</b>	<b>2,47</b>	<b>3,42</b>	<b>14,04</b>	<b>135,42</b>
	crupe de bulgur		28	28	2,45	0,14	14	105,5
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Pâine din făină integrală</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
<b>Total Dejunul.</b>					<b>16,94</b>	<b>14,61</b>	<b>35,7</b>	<b>321,26</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată de morcov ,mere și stafide</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>101</b>	<b>1,07</b>	<b>5,12</b>	<b>12,77</b>	<b>104,46</b>
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	8,27
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,99		44,95
2	<b>Ciorbă de fasole</b>	<b>250</b>	<b>114,5</b>	<b>102,64</b>	<b>6,25</b>	<b>4,33</b>	<b>23,33</b>	<b>146,39</b>
	cartofi		67	48,24	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
	verdeață		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 rafinat		4	4		3,96		35,96
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Bitoc de carne de porina copt la aburi</b>	<b>50</b>	<b>67,2</b>	<b>54</b>	<b>11,23</b>	<b>7,19</b>	<b>9,64</b>	<b>153,53</b>
	carne de porcina dezosată refrigerată		50	37	10,04	4,3	2,9	68,15
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt, 82,5 %		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	pesmeti		5	5	0,45	0,15	2,4	37,4
	sare iodată		0,2					
4	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>150</b>	<b>33</b>	<b>32,74</b>	<b>8,6</b>	<b>4,36</b>	<b>46,4</b>	<b>210</b>
	crupe de griu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		2	2				
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Fructe proaspete (mere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>69</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>28,03</b>	<b>22,64</b>	<b>122,29</b>	<b>896,53</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Corigei/fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	<b>320</b>
2	<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>0,13</b>	<b>1,68</b>	<b>6,03</b>	<b>20,88</b>
	lămâie		16	12	0,12	0,04	1,08	3,48
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Gustarea la chindii</b>					<b>11,13</b>	<b>4,68</b>	<b>71,03</b>	<b>340,88</b>
<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>					<b>56,1</b>	<b>41,93</b>	<b>229,02</b>	<b>1558,67</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul l bucatelo r	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA V – VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt si magiun:</b>	<b>10/20/30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,59</b>	<b>8,62</b>	<b>25,99</b>	<b>207,8</b>
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	magiun de mere		20	20	0,13	0	11,5	52,9
	pâine din făină de grâu		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	<b>Terci de mei cu dovleac/stafide</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>9,48</b>	<b>5,73</b>	<b>44,4</b>	<b>242,14</b>
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	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, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>105,2</b>	<b>105,2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>9,95</b>	<b>78,29</b>
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul</b>					<b>15,07</b>	<b>15,35</b>	<b>80,34</b>	<b>528,23</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopida sotat cu unt</b>	<b>50</b>	<b>112</b>	<b>91,2</b>	<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>58,4</b>
	conopida proaspeta		107	86	1,19		0,42	21
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Borș de varza cu cartofi si smintina</b>	<b>250</b>	<b>174,7</b>	<b>134,2</b>	<b>3,83</b>	<b>4,25</b>	<b>11,9</b>	<b>107,64</b>
	sfeclă		50	40	1,68	0	0,6	17,2
	cartofi		56	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	varza		25	20	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%(prelucrata termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
	<b>Fileu de pește copt cu legume și mămăligă:</b>	<b>50/150</b>	<b>186,5</b>	<b>171,1</b>	<b>14,77</b>	<b>14,03</b>	<b>36,75</b>	<b>360,35</b>
	pește de mare congelat ,eviscerat		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
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	crupe de porumb		32	31,8	2,78	1,11	22,3	118
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
6	<b>Fructe proaspete (mandarinee, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>135</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>38</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>19,78</b>	<b>20,12</b>	<b>103,57</b>	<b>777,54</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Chifla cu mac (achizitionată)/ fara grasimi hidrogenizate,adaos, E-ri/</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>1,6</b>	<b>50</b>	<b>257</b>

	<b>Bautură de măceș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
2	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total gustarea .</b>				<b>10,55</b>	<b>7,64</b>	<b>55,07</b>	<b>306,2</b>
	<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>				<b>45,4</b>	<b>43,11</b>	<b>238,98</b>	<b>1611,97</b>
	<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b> <b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>							



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu brinza cu cheag tare</b>	<b>15/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>7,7</b>	<b>5,37</b>	<b>14,4</b>	<b>147,6</b>
	brânză cu cheag tare 45%		16	15	5,3	4,95	0	67,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	<b>Terci de ovăz cu /stafide,fructe/pe lapte natura</b>	<b>200</b>	<b>161,8</b>	<b>161,5</b>	<b>6,35</b>	<b>4,8</b>	<b>40,57</b>	<b>263,56</b>
	crupe de ovăz		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte 2,5 % grasime		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt 82.5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	stafide/caise		20	20	1,04	0	11	54,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	<b>Iaurt natural ,2,6 %</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
<b>Total Dejunul</b>					<b>16,05</b>	<b>13,17</b>	<b>58,97</b>	<b>461,16</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de legume cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>100</b>	<b>129,2</b>	<b>102,2</b>	<b>2,96</b>	<b>10,03</b>	<b>11,46</b>	<b>134,71</b>
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	0
2	<b>Supă de cartofi cu zdrente</b>	<b>200</b>	<b>119,2</b>	<b>93</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
	zdrente (paste)		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
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	<b>Carne de pui /curcan/în sos rosu</b>	<b>50/40</b>	<b>131</b>	<b>105,8</b>	<b>10,94</b>	<b>9,7</b>	<b>5,66</b>	<b>149,44</b>
	fileu de pui refrigerat		68	50	9,36	4,6	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 în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	<b>Fasole fierte</b>	<b>150</b>	<b>72,2</b>	<b>57,93</b>	<b>12,06</b>	<b>3,01</b>	<b>29,59</b>	<b>229,4</b>
	Fasole fierte		69	54,73	12,04	0,55	29,55	206
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Fructe proaspete (portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>142</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>	<b>8,5</b>	<b>46</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>35,05</b>	<b>30</b>	<b>114,24</b>	<b>867,02</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Biscuiti /fără grăsimi hidrogenizate si E-ri//</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
2	<b>Suc de fructe/zahar &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Total Gustarea la chindii</b>					<b>4,4</b>	<b>4,75</b>	<b>53,5</b>	<b>282</b>
<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>					<b>55,5</b>	<b>47,92</b>	<b>226,71</b>	<b>1610,18</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
1	<b>Omleta din ou de gaina cat.extra</b>	<b>55</b>	<b>79</b>	<b>71,2</b>	<b>7,22</b>	<b>9,48</b>	<b>0,59</b>	<b>117,89</b>
	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
	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
2	<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>
	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, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul</b>					<b>16,51</b>	<b>18,54</b>	<b>54,61</b>	<b>484,61</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata vitaminica cu mazare verde</b>	<b>60</b>	<b>97,55</b>	<b>82,72</b>	<b>2,2</b>	<b>3,06</b>	<b>12,36</b>	<b>115,36</b>
	varza proaspată		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conservare 1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahar		5	5	0	0	4,9	17,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	<b>Borș rosu /sfecolinic/</b>	<b>250</b>	<b>164</b>	<b>138,88</b>	<b>2,1</b>	<b>4,16</b>	<b>13,51</b>	<b>90,65</b>
	smântână 15%		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
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	0,78
	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 rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	<b>Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate</b>	<b>50/30</b>	<b>91,2</b>	<b>80,4</b>	<b>11,68</b>	<b>8,47</b>	<b>12,1</b>	<b>160,7</b>
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		3	3	0,4	0,09	2,77	31,34
3	<b>Cartofi fierti</b>	<b>100</b>	<b>121,2</b>	<b>101,2</b>	<b>1,73</b>	<b>2,54</b>	<b>16,28</b>	<b>91,83</b>
	cartofi		118	98	1,71	0,08	16,24	68,43
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare		0,2	0,2				
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>

4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	<b>Pâine din făină integrală bogată în fibre</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,5	0	15	69
	<b>Total prinzul</b>				<b>23,82</b>	<b>21,67</b>	<b>108,06</b>	<b>721,16</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>8,8</b>	<b>6,96</b>	<b>14,4</b>	<b>170,1</b>
	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	<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 Gustarea la chindii</b>				<b>13,3</b>	<b>7,06</b>	<b>18,9</b>	<b>239,1</b>
	<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>				<b>53,63</b>	<b>47,27</b>	<b>181,57</b>	<b>1444,87</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	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</b>								
1	<b>Tartină cu unt :</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,62</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>113,3</b>	<b>113</b>	<b>10,8</b>	<b>2,91</b>	<b>31,15</b>	<b>214,2</b>
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,48</b>	<b>4,82</b>	<b>10,25</b>	<b>84,52</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Dejunul</b>					<b>16,74</b>	<b>16,35</b>	<b>55,89</b>	<b>453,62</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de legume proaspete cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>75</b>	<b>89,2</b>	<b>75</b>	<b>1,83</b>	<b>6,36</b>	<b>3,94</b>	<b>77,28</b>
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	varza /spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>138</b>	<b>111,3</b>	<b>3,17</b>	<b>4,31</b>	<b>20,71</b>	<b>144,68</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare		2	2	0	0	0	0
3	<b>Carne de bovina /porcină/ înăbușită</b>	<b>40/30</b>	<b>102</b>	<b>92,4</b>	<b>10,57</b>	<b>12,56</b>	<b>5,05</b>	<b>146,71</b>
	Carne de bovină(porcină)dezosată,refrigerată		70	64	10,04	6,3	2,9	78,76
	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, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	<b>Terci de porumb viscos</b>	<b>150</b>	<b>45,2</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>4,05</b>	<b>26,71</b>	<b>168,7</b>
	crupe de porumb		44	39,8	3,98	1,59	26,67	145,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Fructe proaspete (banane, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,17</b>
<b>Total prinzul</b>					<b>21,36</b>	<b>31,02</b>	<b>117,4</b>	<b>820,16</b>



Gustarea la chindii								
1	<b>Papanasi de brinza de vaci la cuptor cu magiun</b>	50/30	92,4	91,1	8,91	8,86	25,34	213,32
	brinza de vaci 9 %		40	40	6,4	3,6	0,5	80,8
	faina integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt ,82,5 %		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină de categorie extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	magiun de fructe		30	30	0,75	0,3	16,92	66
	sare iodată		0,2	0,2		0	0	0
2	<b>Bautură de măceș</b>	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
<b>Total gustare la chindii</b>					<b>9,46</b>	<b>14,9</b>	<b>30,41</b>	<b>262,52</b>
<b>TOTAL : SUMA</b>		<b>ZI - 37,00 lei</b>			<b>47,56</b>	<b>62,27</b>	<b>203,7</b>	<b>1536,3</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A NOUA - JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt si brinza cu gheag tare</b>	<b>40/15/10</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>8,6</b>	<b>13,63</b>	<b>19,29</b>	<b>249,1</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		16	15	5,3	4,95	0	67,5
	unt ,82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Cuscus fiert cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>129</b>	<b>129</b>	<b>5,02</b>	<b>5,54</b>	<b>24,79</b>	<b>171,32</b>
	Cuscus		20	20	2	0,26	14,8	72
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200/3</b>	<b>105,2</b>	<b>105,2</b>	<b>3,01</b>	<b>3,64</b>	<b>9,95</b>	<b>69,4</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total</b>					<b>16,63</b>	<b>22,81</b>	<b>54,03</b>	<b>489,82</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete/rosii,ardei/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>	<b>250</b>	<b>123,2</b>	<b>92</b>	<b>6,6</b>	<b>3,51</b>	<b>28,73</b>	<b>143,45</b>
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos roșu</b>	<b>50</b>	<b>126,2</b>	<b>92,9</b>	<b>12,16</b>	<b>10,54</b>	<b>15,18</b>	<b>222,27</b>
	pulpă de pui/curcan/		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/telină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	<b>Paste fainoase fierte</b>	<b>120</b>	<b>39,2</b>	<b>39,2</b>	<b>3,52</b>	<b>3,74</b>	<b>25,94</b>	<b>155,92</b>
	paste fainoase / faina integrala/		35	35	3,5	0,46	25,9	126
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,perc,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Mere coapte cu nuci</b>	<b>100/10</b>	<b>156</b>	<b>100</b>	<b>0,91</b>	<b>0,36</b>	<b>23,49</b>	<b>124,81</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>29,09</b>	<b>21,59</b>	<b>134,15</b>	<b>848,62</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Pateu cu brinza/ fara grasimi hidrogenizate,adaosuri si E.-ri/</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>7,5</b>	<b>5,6</b>	<b>35</b>	<b>205</b>
2	<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Chindii</b>					<b>7,57</b>	<b>7,26</b>	<b>40,49</b>	<b>224,14</b>
<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>					<b>53,29</b>	<b>51,66</b>	<b>228,67</b>	<b>1562,58</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucid e, g	valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ZECEA- VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Legume proaspete/roșii,ardei/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>81</b>	<b>53</b>	<b>11,65</b>	<b>4,73</b>	<b>4,32</b>	<b>86,21</b>
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>150</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>6,33</b>	<b>4,43</b>	<b>55,65</b>	<b>164,15</b>
	crupe de griu		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Pâine din făină integrală</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
	<b>total dejunul</b>				<b>20,74</b>	<b>11,17</b>	<b>81,59</b>	<b>357,28</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Dovlicei /conopida/ sotati cu unt</b>	<b>50</b>	<b>112,2</b>	<b>111,2</b>	<b>0,73</b>	<b>4,1</b>	<b>0,26</b>	<b>58,4</b>
	conopida proaspeta		107	106	0,7		0,21	21
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
	<b>Supă de legume și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>179,5</b>	<b>128,3</b>	<b>3,42</b>	<b>4,21</b>	<b>40,42</b>	<b>129</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	<b>Peste merluciu copt cu legume</b>	<b>40</b>	<b>126</b>	<b>114,4</b>	<b>11,43</b>	<b>8,78</b>	<b>11,51</b>	<b>197,67</b>
	pește de mare congelat ,eviscerat		83	75	9,69	2,68		83,22
	făina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>37</b>	<b>36,5</b>	<b>2,41</b>	<b>3,97</b>	<b>20,62</b>	<b>192,12</b>
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sar iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Fructe (portocale,etc.)</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>46</b>
	<b>Total prinzul</b>				<b>24,12</b>	<b>24,5</b>	<b>122,52</b>	<b>816,81</b>



**GUSTAREA LA CHINDII**

1	<b>Corigei/fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-w</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>8,3</b>	<b>2,2</b>	<b>59,3</b>	<b>240</b>
2	<b>Suc de fructe natural /zahar &lt;5 gr /100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Total Chindii .</b>					<b>8,6</b>	<b>2,2</b>	<b>75,8</b>	<b>309</b>
<b>TOTAL : SUMA ZI - 37,00 lei</b>					<b>53,46</b>	<b>37,87</b>	<b>279,91</b>	<b>1483,09</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								