

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ Victoria Stavenschi

” ” _____ 2025

APROBAT

Administratorul
ÎMAP „Liceist”
_____ Ana Pascal

” ” _____ 2025

MENIUL - MODEL
ALIMENTAȚIA COPIILOR DIN CADRUL TABEREI DE ODIHNĂ
„CIREȘARII,”
PENTRU PERIOADA ESTIVALĂ IUNIE-AUGUST ANUL 2025

Chișinău 2025

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA 1							
DEJUN							
Tartină cu unt	20/30			2,55	16,76	14,58	229,7
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
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		0,2	0,2	0	0	0	0
Ceai cu lămâie	200/7			5,18	1,66	5,49	19,14
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete	150	171	150	0,6	0	16,5	72
Total Dejunul				23,41	32,37	73,64	666,92
PRÂNZ							
Legume proaspete/roșii,castraveți/	50/50			0,7	0	3,6	15
roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Supă de cartofi cu orez ,carne și smântână	250/30			8,51	8,83	25,46	223,21
orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,97
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% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
șold de pui dezosat		45	41	5,2	2,4	0,56	53
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Pîrjoală de casă impanata în pesmeți coaptă	75			12,86	13,85	6,01	169,9
piept de pui dezosat,refrigerat		43,9	33	7,2	3,08	1	42,48
pulpă de porc dezosată ,degrasată,refrigerată		35	33	4,2	4,2	0,8	42,19
ouă de găină "extra"		8	8	0,74	0,51	0,01	7,8
piine		7	7	0,57	0,08	3,35	18,69
ceapă		6	6	0,1	0	0,51	2,5
făină de griu/pesmeți		1,5	1,5	0,05	0,04	0,34	2,3
sare iodată		0,3	0,3	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
Terci din hriscă puhav	150			8,23	5,72	32,25	181,47
crupe de hriscă		71,4	71,4	8,2	1,41	32,2	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
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
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total Prânzul				39,06	32,14	125,33	890,9

GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	92
Pateu cu fructe (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	3,6	1,9	21,5	214,9
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
Apă potabilă 0,5 l	1000	500	500	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii				4,43	3,56	50,49	326,04
CINA I							
Legume proaspete/ardei dulce/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
Bătută din fileu de pui împănată în pesmeți	50			8,02	6,17	5,94	163,68
fileu de pui		51	46	7,2	6,1	0	58,9
ouă de gaină 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		6	6	0	5,595	0	53,94
Piure de cartofi	150			4,21	8,94	33,63	223,8
cartofi		236	167	3,4	0,24	32,28	136
lapte pasteurizat, 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Băutură de măcieș	200			0,55	1,76	17,55	49,2
măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Cina - I				17,33	17,47	84,12	585,18
CINA II							
Biscuiți /fara grasimi hidrogenizate,adaos,E-uri /	55	55	55	4,92	5,7	35,2	237
Suc de fructe /natural,zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	22	94
Apa plată	500 ml			0	0	0	0
total cina II				5,92	5,7	57,2	331
TOTAL ZI				90,15	91,24	390,78	2800,04
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA II							
DEJUN							
Chiflă cu susan și cașcaval	50/20			10	10,73	22	219,5
chiflă cu susan achiziționată /fără grăș.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	50	50	50	5	5,55	22	145
brânză cu cheag tare, 45%		21	20	5	5,18	0	74,5
Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200/10			10,33	9,73	46,03	320,34
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		6	6	3	0	5,94	20,88
Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,52
lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Nuci /seminte	10	10	10	2	7	1	65
Total Dejunul				25,51	32,68	77,98	692,36
PRÂNZ							
Legume proaspete/roșii,ardei/	50/50			0,8	0	5,1	24
roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi, carne și smântână	300			7,83	9,53	16,68	185,54
smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
șold de pui dezosată,refrigerat		45	41	5,2	2,4	0,56	53
cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	38
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	17,83
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		5	5	0	4,95	0	44,95
tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
Gulaș din carne de bovină	75/50			19,24	11,28	8,04	234,86
carne de bovină refrigerată ,dezosată		120	112,5	18,13	6,27	0	149,8
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		5	5	0	4,95	0	44,95
făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Terci din arpacaș de orz viscos	150			4,54	4,5	25,24	176,3
crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	138,9
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/portiionat	200	200	200	1	0	23,4	94
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA III							
DEJUN							
Tartină cu unt și cașcaval	10/20/30			8,86	15,16	14,49	244,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Budincă din brânză de vaci cu stafide	100/20			18,42	13,18	25,75	342,54
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
lapte pasteurizat, 2,5 %		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	104
lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	104
Total Dejunul				33,08	33,34	48,24	691,44
PRÂNZ							
Salată din roșii cu 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
Supă cu tăiței, carne de pui și smântână	250/30			10,74	6,15	34,84	213
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
fileu de pui refrigerat,dezosat		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		12	10	0,14		0,8	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		2	2	0	1,98	0	17,98
tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
Pilaf de orez cu carne de curcan/pui/	100/150			17,3	18,21	43,36	417,34
carne/șold/ de curcan dezosată,refrigerată		169,1	148	12,8	11,2	6,3	151,6
crupe de orez		53,6	53	3,87	1,06	33,43	193,68
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		0,8	0,8	0	0	0	0
Compot din fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18
cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74

Pâine din faina integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	500			0	0	0	0
Total Prânz				50	28,29	115,4	1055,26
GUSTAREA LA CHINDII							
Fruite proaspete	100	116	100	0,99	0,39	10,97	42
Tartă cu fructe/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,05	4,59	45	173,5
Apă plată	500			0	0	0	0
Total gustarea la chindii				5,04	4,98	55,97	215,5
CINA I							
Fruite proaspete	100	116	100	1	0,39	12,3	62
Dovlicei copti în rolă	100			0,75	5,38	8,05	59,95
dovlicei		166	122	0,75	0,43	8,05	15
ulei floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
Biftec tocat de carne porcina	75			9,95	12,32	6,09	128,71
pulpă de porc dezosată,degrasată,refrigerată		70,96	64,5	9,36	8,96	2,7	80,1
pâine din făină integrală		7	7	0,57	0,08	3,35	18,69
lapte pasterizat,2,5 %		15	15	0,45	0,3	0	7,8
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
Terci de mei viscos	150			4,53	3,84	35,04	159,8
crupe de mei		36,45	36,08	4,51	1,38	35	136,4
unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Pâine din făină integrală	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Total Cina I				24,66	22,39	75,79	582,56
CINA II							
Apă plată	500			0	0	0	0
Bomboane /fără grăs.hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,1	5,2	36,5	237
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 II				4,17	6,86	41,99	256,14
TOTAL ZI				116,95	95,86	337,39	2800,9
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	valoarea calorică, kcal
ZIUA IV							
DEJUN							
Tartina cu unt și magiun	10/30/30			2,66	8,56	31,89	235
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
gem de fructe		30	30	0,2	0	17,4	80,1
Supă pe lapte cu tăiței de casă	300			8,23	9,41	30,8	245,2
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 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
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
Fructe proaspete	200	285	200	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul				12,94	24,51	100,76	667,8
PRÂNZ							
Salată din morcov, mere și stafide	100/10			1,43	5,12	13,15	111,73
morcov proaspăt		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
mere proaspete		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
Ciorbă cu fasole și carne de pui	250/30			11,45	6,73	23,89	201,2
cartofi		75	54	0,96	0,05	9,17	43,2
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	58,4
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
șold de pui dezosat		45	41	5,2	2,4	0,56	53
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Bitoc din carne de porcină copt la aburi	2/50			15,54	16,96	11,09	222,54
pulpă de porcina / bovină/ refrigerată ,dezosată,degrasată		96,8	88	13,6	11,5	0	116
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		1	1	0	0,99	0	8,99
sare iodată		1	1	0	0	0	0
Terci din arnautcă viscos	150			4,32	5,4	33,19	221,6
crupe de arnautcă de griu		50	49,5	3,9	0,5	33,15	176,7
unt, 82,5 %		6	6	0,42	4,9	0,04	44,9
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Compot din fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18
cireșe		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	500	0	0	0	0	0	0
Total Prânzul				37,61	38,06	115,47	1058,75
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete	150	187,5	150	1,35	0,45	13,5	69
Rateu cu brânză/întărit cu grăsime hidrogenizată, adaosuri și E-uri/	75	75	75	11	9	18,5	158,9
Apă plată	500	0	0	0	0	0	0
Ceai cu lapte fierț	200			1,46	2,89	6,95	46,4
lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii				13,81	12,34	38,95	274,3
CINA I							
Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
Fileu de pui /curcan/copt cu unt	50	88,4	81	9,32	7,69	2,74	120,05
fileu de pui/curcan/ refrigerat,dezosată		81,4	74	9,3	2,43	2,7	72,15
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
Cartofi copti în rolă	150	255	155	3	5,1	29,55	168,85
cartofi		250	150	3	0,15	29,55	123,9
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Ceai cu lămâie	200	6	55	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
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Cina - I				16,73	15,05	63,78	450,09
CINA II							
Pateu cu brânză/fără grăsime hidrogenizată, adaosuri și E-uri/	100	100	100	11	3	33,7	286,9
Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Apă plată	500	0	0	0	0	0	0
Total Cina II				13,5	6,75	38,7	349,4
TOTAL ZI				94,59	96,71	357,66	2800,34
Corelația P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apă potabilă -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA V							
DEJUN							
Tartină cu cașcaval	20/30			8,83	6,96	43,23	170,1
brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
Mere coapte cu miez de nuci	65/10	107	96	3,32	7,35	10,5	107,21
Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220			5,93	7,01	30,78	220,8
fulgi de ovăș		40	30	3	0,39	21,8	108
lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
stafide		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
caise uscate		5	5	0,09	0,04	3,21	12,75
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
Cacao cu lapte	200			4,78	5,72	12,45	107,52
lapte pasteurizat, 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul				22,86	27,04	96,96	605,63
PRÂNZ							
Ardei dulci copt la cuptor	100			1,06	4,95	6,35	76,68
conopidă proaspătă		141	105,75	1,06	0	6,35	31,73
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Borș cu varză, cartofi și smântână	250			4,14	4,27	18,48	150,04
sfeclă		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% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Pește copt cu legume și mămăligă	85/200			22,5	13,55	45,77	419,6
fileu de peste de mare congelat, eviscerat		124,5	94,62	14,5	4,02	0	103,04
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		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
crupe de porumb		57	57	5,7	2,28	31,3	184,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
mere proaspete		59	50	0,9	0	0,9	20,5
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

[illegible]

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VI							
DEJUN							
Chiflă școlărească cu unt	65/10	75	75	4,11	10,79	45,1	259,8
chiflă școlărească /fără grăsime,hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	65	65	65	4,05	2,59	45	185
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Terci din hrișcă cu lapte	200	202,5	202	8,96	13,4	38,05	297,2
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	78
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
Ceai cu lămâie	200	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
Total Dejunul				18,2	29,76	88,76	631,25
PRÂNZ							
Salată din roșii, ceapă și ulei	100			0,66	4,95	3,7	61,06
roșii proaspete		84	80	0,48	0	2,7	11,7
ceapă verde/uscată		12,5	10	0,18	0	1	4,41
ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Ciorbă de cartofi cu spanac și perisoare de carne	250/30			12,06	7,4	16,23	175,53
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		0,8	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
spanac		50	40	1,4	0,2	1,8	12,5
<i>perisoare de carne</i>	<i>30</i>						
pulpă de bovină dezosat,refrigerat		38	37	7,09	2,46	0	42,43
oua de găina		12,5	10,88	1,41	1,09	0,11	15,55
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Fileu de pui înabusit în sos alb cu legume	100/50			19,88	12,88	12,41	227,56
fileu de pui dezosat, refrigerat		148	100	18,6	4,86	5,4	131,69
ulei de floarea soarelui rafinat		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
făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,3
smintină 20 %		10	10	0,28	3	0,64	20
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Paste făinoase fierte	150			4,98	4,74	36,68	237,6
paste făinoase din grâu dur		49,5	49,5	4,95	0,64	36,63	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
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
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				46,34	33,71	127,03	1003,07
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete	100	118	100	0,85	0,26	12,41	57
Coltunași lenoși din brinză de vaci cu unt	100			14,11	13,4	13,13	253,66
brânza de vaci ,9% grasimi		76	75	12,16	6,84	0,76	152,76
făina de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
oua de gaina extra		12	0,48	0,94	0,72	0,07	10,3
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
Ceai cu lapte fierț	200			1,46	2,89	6,95	46,4
lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii				16,42	16,55	32,49	357,06
CINA I							
Legume proaspete /ardei/	50	66,66	50	0,5	0	3	15
Biftec tocat din carne de porcină	75			16,3	11,84	6,48	133,9
pulpă de porc dezosată,refrigerată,degrasată		61,1	55,5	15,2	6,7	0	52,9
pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,1	0,19	6,48	36,05
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
Legume înabușite	150	205,5	155,8	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
Bautură de măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Cina - I				23,44	28,54	65,91	512,99
CINA II							
Cornișor moldovenesc (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	8,55	2,1	43,2	238
Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	58
Apă plată	500	0	0	0	0	0	0
Total Cina II				9,31	2,1	66,7	296
TOTAL ZI				113,71	110,66	380,89	2800,37
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VII							
DEJUN							
Griletta cu unt și cașcaval	10/20/30			8,86	15,16	14,49	244,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Pilaf dulce cu fructe	150			11,08	6,2	52,79	267,34
orez		36	34,5	4,08	1,56	27,1	130,1
zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
caise uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	50
mere proaspete		18	13	0,06	0	1,79	7,44
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu zahăr și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
Total Dejunul				26,62	23,52	105,77	669,78
PRÂNZ							
Salată vitaminică cu mazăre verde	75			3,62	12	8,02	148,4
varză proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
mazăre verde (fără conservare, 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		5	5	0	4,95	0	44,95
semințe de dovleac		10	10	2	7	1	65
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Borș roșu /sfecolic/cu carne de pui și smântână	250/30			9,3	6,96	17,68	154,03
smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
sfecă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
țelina (rădăcină)		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
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
fileu de pui		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
Chifteluțe din carne de bovină cu sos alb de legume	100/30			16,74	9,88	16,6	223,17
carne de bovină refrigerată, dezosată		82,5	75	15,6	6,6	4,5	92,26
pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	2,97	5,94	49,4
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
smântână, 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	18,9

Pireu de cartofi	150			3,3	4,75	25,44	151,83
cartofi		177,7	128	2,55	0,12	24,21	101,95
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
lapte pasteurizat, 2.5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,48
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete	200	49,4	46	0,39	1,75	10,24	39,92
vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				41,9	37,44	125,98	979,85
GUSTAREA LA CHINDII							
Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	35	213
Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea la chindii				10,86	4,85	64,5	374
CINA I							
Legume proaspete/roșii, castraveți/	50	50	47,5	0,29		2	8,5
Carne de pui inabusită	50/40			11,13	13,98	6,17	196,17
pulpa de pui dezosată,refrigerată		74	50	9,36	3,96	2,7	53,55
ulei		10	10	0	9,9	0	88,95
ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
Terci de arpacas de orz viscoasa	200			4,54	4,64	32,4	174,5
crupe de orz		44,4	40	4,51	0,49	32,37	137,1
unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
sare		0,2	0,2				
Băutură de lămâie	200			0,07	1,66	5,49	19,14
lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Cina - I				20,08	20,88	70,06	531,81
CINA II							
Plăcintă cu cartofi (fara grasimi hidrogen,adaos,E)	75	75	75	0,5	7,8	22,3	196
Bautură de măceș	200			0,55	1,76	15,2	49,2
măceș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Apa plată	500			0	0	0	0
total cina II				1,05	9,56	37,5	245,2
TOTAL ZI				100,51	96,25	403,81	2800,64
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VIII							
DEJUN							
Tartină cu unt	15/30			2,52	12,66	14,54	192,3
pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		15	15	0,09	12,3	0,14	112,2
Papanăși din brânză de vaci la cuptor	150/25			22,02	11,62	23,38	408,2
brânză de vaci, 9 %		138	138	20,1	8,64	0,96	277,38
făină de grâu integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
unt, 82,5%		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
ouă de găină cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
ulei de floarea soarelui rafinat		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
gem de coacăză		25	25	0,16	0	14,5	66
Cacao cu lapte	200			4,78	5,72	12,45	107,52
lapte pasteurizat, 2,5%		150	150	4,5	3	7,5	78
cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul				29,32	30	50,37	708,02
PRÂNZ							
Ardei dulci copt 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
Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână	250/50			15,87	9,71	24,41	197,78
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
castraveți murați /fără conservanți, sare 1,1 gr/100/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
crupă de arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
șold de pui dezosat		82	75	12,7	5,4	3,7	73,1
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Carne de porcină înabușită cu sos roșu	75/50			12,84	11,1	2,27	189,46
carne de porcină dezosată, degresată		118	112,5	12,3	6,14	0	132,75
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		12	10,8	0,17	0	0,96	4,23
roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
făină de grâu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
sare iodată		1	1	0	0	0	0
Terci din porumb viscos	200			5,73	8,28	31,83	221,8
crupe de porumb		57	56	5,7	2,28	31,8	184,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	6	0,03	37,4
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Compot de fructe proaspete	200	53			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
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Fructe proaspete	100	116	100	0,99	0,39	10,97	56

[illegible]

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA IX							
DEJUN							
Tartină cu unt si magiun	15/20/30			2,98	12,66	25,72	236,29
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		15	15	0,09	12,3	0,14	112,2
magiun de fructe		20	20	0,49	0	11,18	43,99
Terci din griș cu fructe pe lapte pasteurizat	200			11,19	5,75	47,28	331,18
crupe de griș		40	40	4,99	0,28	28	179
lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
zahăr		6	6	3		5,94	20,88
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
Fructe proaspete	150	171	150	0,6	0	13,9	69
Total Dejunul				14,84	20,07	92,39	655,61
PRÂNZ							
Legume proaspete/roșii,castraveți/porționate	50/50			0,7	0	3,6	15
roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
Supă din cartofi cu 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 (făină integrală)		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
Ardei umpluți cu orez și carne de porcină, smântână	200/30			22,51	26,84	23,5	441,11
ardei dulci		156,3	117,2	1,17	0	7,03	35,17
pulpă de porc degresată, dezosată,refrigerată		73,6	70,6	18,3	12,5	0	168,5
ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	7,92	0	71,92
orez		24	23	1,45	0,4	12,47	88,1
ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	4,42
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
Compot de 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

Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				40,24	34,42	129,77	971,88
GUSTAREA LA CHINDII							
Tartă cu mere/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	4,9	9,8	24,1	261,1
Ceai cu lapte fierț	200			1,46	2,89	6,95	46,4
lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii				6,36	12,69	31,05	307,5
CINA I							
Fructe proaspete	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,2
Legume proaspete/ardei/		66,66	50	0,5	0	3	15
Bătută din fileu de pui împănată în pesmeți	75			11,74	9,37	5,94	194,03
fileu de pui		75,9	69	10,92	9,3	0	89,25
ouă de găină cat. "extra"		75,9	69	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		6	6	0	5,595	0	53,94
Cartofi fierți cu unt și mărar	150			4,99	4,33	45,41	170,5
cartofi		231	147	4,95	0,23	45,28	132,8
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
mărar verde		1,35	1,25	0,01	0	0,08	0,3
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
Băutură de măcieș	200			0,55	1,76	17,55	49,2
măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Cina - I				22,68	16,32	108,31	613,43
CINA II							
Covrigei /fără grăsm.hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	5,5	1,5	39,5	160
Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Apă plată	500			0	0	0	0
Total Cina II				11,5	1,6	45,5	252
TOTAL ZI				95,62	85,1	407,02	2800,42
Corelatia P-L-G 1*1*4,1							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apă potabilă -1,5 L							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA X							
DEJUN							
Fructe proaspete	150	214	150	1,35	0,15	16,5	70,4
Tartină cu unt	10/40			2,49	8,56	14,49	154,9
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
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
roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
Cous-cous cu lapte	200			8,13	7,06	38,16	268,3
cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,5
lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	2,9	2,5	4	58
zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
Ceai cu lămâie	200/3			0,04	1,65	5,22	18,27
lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
Total Dejunul				23,44	26,02	77,27	653,66
PRÂNZ							
Dovlecei /conopidă/copti cu cașcaval	50			2,33	5	0,36	78,5
dovlecei proaspeți/conopida proaspătă		107	106	0,7	0	0,21	21
unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
brânză cu cheag tare, 45%		10	10	1,6	0,9	0,1	20,1
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Supă de legume, carne de pui și smântână	250/30			8,62	6,61	40,98	177
smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
șold de pui dezosată, refrigerat		45	41	5,2	2,4	0,56	48
sare iodată		0,2	0,2				
Pește merluciu cu legume copt în rolă	85			16,77	7,17	14,42	197,8
fileu de peste de mare congelat, eviscerat		124,5	112,5	14,5	4,02	0	103,04
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	3,28
ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
Orez fiert	150	37,5	37	2,41	3,97	20,62	192,12
crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0

Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
fructe uscate (asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Apă plată	1000			0	0	0	0
Total Prânzul				39,06	26,49	139,53	966,27
GUSTAREA LA CHINDII							
Grilletă cu fileu de pui copt și cașcaval	50/50	131,4	124	13,41	4,56	26,7	214,1
Chiflă achiziționată /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/		50	50	4,05	0,6	24	126
fileu de pui dezosat,refrigerat		81,4	74	9,36	3,96	2,7	88,1
brânză cu cheag tare, 45%		10,5	10	3,2	3,3	0	45
Bautură de măceș	200			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 Gustarea la chindii				13,96	10,6	31,77	263,3
CINA I							
Tartină cu pârjoală din carne de pui	50/30			14,08	15,9	18,77	230,68
sold de pui dezosat,refrigerat		68	51	10,92	8,3	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
pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
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%		21	20	5	5,18	0	74,5
sare iodata		0,5	0,5	0	0	0	0
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 I				24,14	27,59	60,94	539,92
CINA II							
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
Suc de fructe /natural,zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	22	94
Fructe proaspete	150	188	150	1,35	0,45	13,5	69
Apă plată	500			0	0	0	0
Total Cina II				6,45	5,2	72,5	376
TOTAL ZI				107,05	95,9	382,01	2799,15
Corelatia P-L-G 1*1*4							
Costul pentru o zi 180 lei md							
Aportul zilnic de apa potabila -1,5 L							