

COORDONAT

***Agencia Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ Victoria Stavenschi***

” ” _____ 2025

APROBAT

***Administratorul
ÎMAP „Liceist”
_____ Ana Pascal***

” ” _____ 2025

MENIUL - MODEL

***pentru 2 săptămâni pentru cantinele
din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și gimnazial
din sectorul Buicani și sectorul Centru mun. Chișinău
/masa suedeză dejun /clasele 5-9/ și prânz
pentru perioada sezonului de iarnă-primăvară anul 2026***

Chișinău 2025

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Oua de gaina cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Paste fierte cu unt si cascaval	120/20	66	65	0,41	6,41	26,04	255,97
	paste fainoase integrale		40	40	0,1	0,45	26	144
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	casacaval 45 %		21	20	0,29	3,5	0	82,05
5	Ceai cu cătina	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	cătina		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total - dejunul -21,00 lei					8,66	20,55	63,33	554,68
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural	200	152,3	152	5,83	4,76	35,07	250,85
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		4	4	0,01	1,6	0,02	29,45
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahar	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total -Dejunul II -21,00 lei					14,08	18,9	72,45	549,87
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (pere)	150	171	150	0,6	0	17	59,3
2	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	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
3	Paste din făină integrală fierte cu unt si brinză cheag tare	120/20	45,2	45,2	0,12	2,91	26,04	255,97
	Paste fainoase		40	40	0,1	0,45	26	144
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	0,29	3,5	0	82,05
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	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
Total -Dejunul III					6,66	16,35	67,78	554,69
Prânzul								
1	Salata cu legume de sezon:	100	144,3	115,28	4,43	12	6,92	139,26
	varză proaspetă		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	0	4,95	0	44,95

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA - MARȚI								
Dejun -I								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	112	100	0,71	0,1	13,1	49
2	Iaurt natural, 2,6 %/ fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Tartină cu unt si gem de fructe	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	208,3
	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
	gem de fructe		20	20	0,12	0	13,6	53,4
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	143	143	3,06	3,72	25,46	214,14
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	122,3
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante,fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul I -21,00 lei					8,92	17,79	77,14	553,08
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (pere)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartină cu unt si brinza cu cheag tare	10/20/30	61	60	6,45	12,77	14,49	229,3
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci de orez pe lapte pasteurizat	200	140	139,5	5,48	4,13	29,55	208,7
	crupe de orez		34	33,5	2,46	0,67	21,21	116,86
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
4	Ceai de macies	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	macies		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Iaurt natural, 2,6 %/ fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II -21,00 lei					14,98	26,69	54,11	549,7
Dejun -III								
1	Mere coapte	65	92	81	0,32	0	9,15	38,05
2	Tartină cu fileu pui copt	30/30	75,2	72,2	16,56	12,57	0,04	185,99
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Cartofi fierți cu unt	100	160,5	106	3,6	3,55	30,91	169,16
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	verdeata		2,5	2	0,5	0,11	1,27	0,94
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Covrigi /jara gras,marogemzuite ,adaosuri si E-		45	45	4,95	1,35	35,55	140
Total Dejunul III -21,00 lei					25,46	17,48	80,87	554,36
Prânzul								
1	Salata de rosii cu seminte	85	90,2	84,8	2,57	14,92	4,4	151,42
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		8	8		7,92		71,92

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Puding din brinză de vaci cu stafide si gem de	100/15	100	165	17,92	12,78	33,45	381,75
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		18	18	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	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
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	gem de fructe		15	15	0,1	0	8,7	40,05
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	20,3
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	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
Total Dejunul I /prețul -21,00 lei/					19,94	13,38	77,81	555,98
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Budincă din brinză de vaci cu magiun	100/15	100	144	18,03	11,33	22,93	291,32
	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		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	magiun de fructe		15	15	0,37	0,15	8,46	33
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	6,75
4	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total Dejunul II- /prețul -21,00 lei/					21,6	21,85	65,1	555,07
Dejunul - III								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
1	Tartina cu unt si brinza cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	pâine din făină integrală bogata in fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
2	Mamaliga cu brânza de vaci si smântina	200	138,5	137	12,74	17,47	24,45	316,79
	malai		33,5	33	3,33	1,33	22,33	106,33
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	brînză de vaci 9 % grasime		51	50	8	4,5	0,5	100,5
	smântână 15%		50	50	1,4	10	1,6	95
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,03	0,01	5,22	21,16
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0

Total Dejunul -III /prețul -21,00 lei/					19,38	21,44	66,25	552,76
Prânzul								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	188,86
	Sfecla		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		10	10	2	7	1	65
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	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 de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	168,3	140,6	17,4	13,45	28,61	276,99
	pulpă pui dezosată refrigerată		98,6	74	14,6	6,8	4,4	88
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe usc.	200	20	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		7	7	0	0	6,93	24,36
5	Pâine din făină integrală bogata in fibre	100	100	100	8,9	3,2	48,9	268
	Total Prânzul II				32,79	24,1	150,55	975,85
1	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				54,39	45,95	215,65	1531,83
2	Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei				54,39	45,95	215,65	1530,92
3	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				52,17	45,54	216,8	1528,61
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
ZIUA A PATRA- JOI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Gulaș din fileu de pui	50/50	100,3	97,9	16,22	8,63	15,28	129,83
	fileu de pui dezosată,refrigerat		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de griu integrala		4,1	4,1	0,4	0,03	3,1	18
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	Cuscus fiert cu unt	150	56,5	55	6,33	4,43	55,65	218,7
	cuscus		49,5	48	6,3	0,33	55,6	181,3
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
5	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul I - 21,00 lei				26,42	19,46	109,4	555,38
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	172	150	0,76	0	23,5	63
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui/curcan/copt cu unt	50	80,2	80,2	15,62	11,86	4,54	137,15
	fileu de pui dezosată refrigerat		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
4	Terci de bulgur	120	34,2	34,2	3,68	3,49	23	144,27
	bulgur		30	30	3,66	0,21	23	114,35
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28		29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Biscuiti /fara grasimi hidrogen,adaos si E-ri/		20	20	1,64	1,9	14,8	85,2
7	Pâine din făină integrală		35	35	3,23	0,48	18,72	97,3
	Total Dejunul-II - 21,00 lei				23,65	17,49	77,25	554,61
Dejunul - III								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	115	100	0,76	0	18,01	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Șnițel tocat de pulpe de pui la aburi	50	70,5	63,5	12,13	11,16	4,4	163,01
	pulpe de pui dezosată,refrigerate		50	43	10,92	4,62	0	68
	piine din făina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de gaina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci de hrisca puhavă	100	50,2	49,7	0,59	4,38	26,84	186,12
	crupe de hrisca		46	45,5	0,57	1,1	26,8	156,2

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartină cu brinză tare pe biscuit	50	51	50	6,51	7,65	21	207,53
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	biscuiți		30	30	2,52	3,5	21	133,13
3	Terci de mei cu dovleac,caise uscate,unt	200	105	89,5	9,48	7,36	40,5	237,1
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	134,9
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	dovleac		50	35	5,2		2,1	11,6
	caise uscate		10	10	0,16	0,06	6,3	35,8
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Compot de fructe uscate	200	200	200	0,38	1,64	15,15	68,2
Total Dejunul - 21,00 lei					17,17	16,85	87,15	550,83
Dejunul II								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt ”de Râșcani”, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Babă de paste făinoase cu magiun de fructe	130/15	139,55	139,55	8,64	11,73	41,66	313,7
	paste făinoase din grâu dur		39	39	3,9	0,5	22,2	140,4
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	8,01	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	lapte pasteurizat 2.5%		10,88	10,88	1,1	0,66	0,07	12,3
	unt, 82,5% grasimi		3,36	3,36	0,02	1,12	0,02	21,3
	pesmeti		2,7	2,7	0,44	0,13	1,81	11,6
	smântină 15%		2,73	2,73	0,08	0,4	0,07	5,9
	ouă de gaina extra		10,88	10,88	1,23	0,76	0,08	13,8
	magiun de fructe		15	15	0,37	0,15	8,46	33
4	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II -21,00 lei					12,48	26,53	30,07	555,8
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Grilețtă cu brinza cu cheag tare pe pâine	50	56	55	7,73	9,92	14,45	207,5
	unt , 82,5 % grasimi		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,3	5,4	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Terci de orez cu lapte	200	143,3	143	5,33	7,28	29,58	222
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	109,2
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,1
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Dejunul -III - 21,00 lei				17,04	22,62	63,48	555
Prânzul								

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	77	69,2	7,22	7,78	0,59	114,99
	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		2	2	0	2,26	0	18,1
	sare iodată		1	1	0	0	0	14,96
4	Terci de hrisca cu lapte	150	117,5	117	6,5	2,95	32,35	220,4
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	125
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu lamiie	200	16	62	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante,fructe/		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
	Total -Dejunul I 21,00 lei				17,16	21,05	63,14	555,43
Dejunul - II								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
	Terci din ouas cu fructe pe lapte natural	200	143,3	143	5,33	7,26	29,6	226,3
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	113,5
4	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai de măceș	200	25	25	0,55	1,64	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	3,28	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total -Dejunul II -21,00 lei				14,34	22,48	60,36	532,38
Dejunul -III								
1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	100	114,5	93,2	1,93	3,11	22,97	149,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	86	58	11,68	8,83	4,37	123,61
	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 iodată		2	2	0	0	0	0
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Cartofi copti în rolă	150	236,2	155,2	3	5,1	29,55	169,45
	cartofi		231	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	115	100	0,76	0	18,01	69
2	Griletta cu unt si brinza cheag tare	60	61	60	7,45	12,71	14,5	233,12
	pâine din făină integrală		30	30	3,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	160	160	5,92	12,68	25,43	236,1
	taitei de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	66,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,1	74,5
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu catină	200	6	55	0,07	1,66	5,4	18,83
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	catină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
Total Dejunul-I - 21,00 lei					14,2	27,05	63,34	557,05
Dejunul -II								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Burgher "delicios"	1/100	135,5	132	11,12	16,04	67,28	356,89
3	Pirjoală tocat de pulpe de pui la aburi		50	50	5,56	8,02	33,64	107,3
	unt 82,5 %		7	7	0,03	5,6	0,1	54,8
	tomate proaspet		23,5	20	0,13	0	0,94	4,01
	salată verde		5	5	0,2	0,02	0,4	1,78
	chiflă cu susan		50	50	5,2	2,4	32,2	189
3	Legume inabusite	100	115,2	83,45	1,55	0,07	14,36	104,14
	cartofi		100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
	ardei dulci/conopida/		15	11,25	0,11	0	0,68	3,38
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Ceai de plante	200	200	200	0	0	0	0
Total -Dejunul II - 21,00 lei					13,68	0,37	103,82	550,74
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartină cu brinză tare pe biscuiti	20/25	46	45	6,09	6,95	16,8	184,72
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	biscuiti (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	154	154	5,89	7,76	25,38	193,5
	taitei de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		4	4	0,03	3,28	0,05	29,9
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul III -21,00 lei					16,17	20,23	73,31	555,45
Prânzul								
1	Salata vitaminica cu porumb	60	127,55	82,72	2,2	3,06	12,36	117,94
	varza proaspătă		61,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	porumb conservat(fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	32,5

[illegible]

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul l bucatelo	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Budincă din brinză de vaci	100	100	130	17,65	12,51	16,45	291,24
	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	22,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	lapte pasteurizat 2,5%		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	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	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Covrigei /fara gras.hidrogenizate ,adaosuri si E-uri/		30	30	3,3	0,9	23,7	85
Total Dejunul - I - 21,00 lei					25,14	18,93	71,28	553,47
Dejun-II								
1	Mere coapte	100	122	100	0,32	0	9,15	65,2
2	Tartină cu brinză cu cheag tare	20/30	51	50	6,39	4,57	14,4	154,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	Terci de orez cu lapte	150	123,3	123	10,86	11,11	31,24	289
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
3	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul -II -21,00 lei					18,12	21,72	59,86	557,9
Dejunul III								
1	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	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	Baba albă cu brinză de vaci coaptă	100	100	84,9	9,15	8,82	26,39	242,71
	brinză de vaci ,9 %		35	35	5,5	3,02	0,3	68,14
	tăitei de casă		23,9	23,9	2,39	0,31	17,69	86,04
	zahăr		6	6	0	0	5,94	20,88
	smintină, 15 % grasime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Lapte fiert	200	210	200	6,4	4,2	10,3	108
	lapte pasteurizat 2.5%		210	200	6,4	4,2	10,3	108
Total Dejunul III -21,00 lei					18,01	21,64	51,18	505,61
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	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 nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				

2	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	136,2	109,5	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		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		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigerată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	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		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de porump cu cascaval	150/20	75,7	74,2	5,88	12,72	47,6	335,3
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	192
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	cașcaval ,45 % grăsime		16	15	2,62	2,72		68,5
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid folic și Fe	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
	Total prinzul II				28,98	35,94	131,18	978,9
1	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				54,12	54,87	202,46	1532,37
2	Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei				47,1	57,66	191,04	1536,8
3	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				46,99	57,58	182,36	1484,51
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejunul I								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartină cu mozzarella	20/30	75	75	7,5	1,2	37,5	147,3
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	mozzarella ,sare m.putin de 2 gr.		15,5	15	1,6	4,05	0	67,2
3	Terci din ovas cu fructe pe lapte natural si fructe	200	153,3	153	6,37	7,26	40,6	267,02
	fulgi de ovăș		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,02
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise		10	10	1,04	0	11	36,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lapte	200	105,2	105,2	3,01	3,64	9,95	71,4
	lapte		100	100	3	2	5	54
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Dejunul-I -21,00 lei					17,48	12,1	105,05	554,72
Dejunul II								
1	Mere coapte	140	182	162	0,64	0	18,32	92,04
2	Tartină cu fileu pui /curcan/copt	30/30	76,2	72,2	21,54	12,99	0,04	193,47
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt, 82,5 %		5	4	5	3,7	0,04	37,4
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	14,4	0
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Brinza de vaci cu smintina	100/25	127,2	125,2	16,7	14	1,8	251
	brinza de vaci 9 %		102	100	16	9	1	201
	smintina 15 %		25	25	0,7	5	0,8	50
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Ceai cu merisor	200	5,2	5,2	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	fructe de merisor		6	5	0,01	0,02	0	4,5
Total Dejunul II -21,00 lei					38,89	28,63	25,11	553,91
Dejunul III								
1	Fructe proaspete (pere, ect.)	100	111	100	0,52	0	15	46
1	Tartină cu magiun de fructe	20/30	50	50	2,46	0,36	21,9	121,3
	pâine din făină integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,06	0	7,5	41,2
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	305,68
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	167,5
	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 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie/de plante,fructe/		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

4	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul III - 21,00 lei					16,73	9,78	94,67	554,62
Prânzul								
1	Legume proaspete portionate/ ardei dulce/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare si crutoane	250/20	155,8	111,8	8,09	3,73	44,45	204,65
	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		0,8	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
	crutoane din piine integrală		30,8	20	1,49	0,22	15,72	61,2
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb	50/50	131,2	97,9	12,17	12,54	14,75	238,02
	pulpă de pui/curcan/refrigerat,dezosat		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
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	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	Paste fainoase fierte	150	62,2	62,2	6,26	9,5	32,49	266,8
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	22	0,37	0	17,13	65,31
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
6	pâine din făină integrală fortificată cu acid	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
Total Prânzul II					25,84	28,02	146,82	976,83
Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei					43,32	40,12	251,87	1531,55
Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei					64,73	56,65	171,93	1530,74
Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei					42,57	37,8	241,49	1531,45
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoare a calorice
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejunul -I								
1	Fructe proaspete (kiwi ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	39
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	85,2	57,2	11,67	14,2	4,35	184,6
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		70	42	10,92	8,62	0	111,2
	piine de faina integrala bigată în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Couscous fiert	150	52	39	9,23	4,7	55,64	222,4
	Couscous		45	32	9,2	0,5	55,6	185
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
5	Ceai cu cătină	200	6	55	2,44	2	19,35	97,5
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	cătină		6	5	0,06	0,02	0,45	1,43
6	Pâine din făină integrală bogată in fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul -I - 21,00 lei				24,73	20,96	93,14	552,05
Dejunul-II								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	39
2	Tartină cu unt:	40/20	60	60	3,36	16,88	19,38	254,8
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt ,82,5%		20	20	0,12	16,4	0,18	148
3	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	100/20	59	58	7,32	8,76	25,93	229,8
	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		33	33	3,3	0,46	25,9	118
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	11,2	8,2	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Ceai infuzie/de plante ,de fructe/		0,2	0,2	0	0	0	0
	total dejunul - II -21,00 lei				10,72	27,29	50,53	541,87
Dejunul -III								
1	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Bătută fileu pui /curcan/ împănat in pesmeți la abur	50	70	58	11,74	4,69	5,94	215,96
	fileu pui /curcan/		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de gaină ”extra”		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de griu/pesmeti		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	31,2
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,595	0	53,94
3	Terci de arnautca cu unt	100	29	28,8	6,33	4,48	33,23	151,7
	crupe de arnautca/griu/		22	21,8	6,3	0,33	33,2	114,3
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
4	Ceai de lămâie	200	17	17	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
	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	100	113	100	1,1	0,06	11,8	39
5	Pâine din făină integrală bogată in fibre		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total dejunul -III -21,00 lei				21,96	11,25	72,86	514,45
Prânzul								

1	Salata de sfecla cu prune uscate si seminte	85	114,5	93,2	1,76	3,04	16,67	140,86
	sfecla		91,5	70,2	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de floarea soarelui		4	4	1	3,5	0,5	26
	prune uscate		20	20	0,17	0,07	6,3	45
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă de legume și smântână:	250/5	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	129
	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
	verdeță		3	2,4	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
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste merluciu copt cu legume	50	126	114,4	11,43	12,78	11,51	197,67
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	75	9,69	6,68		83,22
	faina 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
4	Orez fiert	150	37,2	36,7	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		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	55	48	0,2	0	11,99	45,78
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		7	7	0	0	6,93	24,36
	lamie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	pâine din făină integrală bogată în fibre	95	95	95	8,9	3,2	48,9	273
	Total prinzul I				28,12	27,2	150,11	978,43
	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				52,85	48,16	243,25	1530,5
	Total:Dejunul + Prânz -39,00 lei				38,84	54,49	177,4	1520,3
	Total:Dejunul + Prânz - 39,00 lei				50,08	38,45	222,97	1492,9
	Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp							
	Corelatia P-L-G 1*1*4							