

„COORDONAT”

CSP Chisinau  
Dna E.Tcaci  
2020

„APROBAT”

Directorul

IMAP "Riscani-ŞC"  
Dna I.Sandler  
2020

## MENIUL-MODEL

**PENTRU ALIMENTAȚIA ELEVILOR IN CPPC „ORFEU,, DIN  
SECTORUL RISCANI AL MUNICIPIULUI CHISINAU IN PERIOADA  
IARNA -PRIMAVARA ANUL 2021**

CHISINAU 2020

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>									
<b>Dejun</b>									
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,48</b>	<b>16,9</b>	<b>19,38</b>	<b>256,4</b>	
	pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt 72,5%		20	20	0,24	16,4	0,18	149,6	
	<b>Pîrjoală tocata de pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>83</b>	<b>55</b>	<b>11,65</b>	<b>6,71</b>	<b>4,32</b>	<b>104,19</b>	
	Carne de pui		70	42	10,92	4,62		62,18	
	Pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03	
	Sare iodată		2	2	0	0	0	0	
	Ulei		2	2	0	1,98	0	17,98	
3	<b>Terci din hrisca viscoasa cu zahar</b>	<b>150/5</b>	<b>42,5</b>	<b>42,3</b>	<b>4,13</b>	<b>4,8</b>	<b>21,84</b>	<b>164,4</b>	
	crupe de hriscă		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127	
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4	
	<b>Iaurt natural 2,6 %</b>	<b>1/125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>9,62</b>	<b>2,37</b>	<b>18,12</b>	<b>112,5</b>	
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
<b>Total -Dejunul -</b>					<b>29,36</b>	<b>30,8</b>	<b>89,13</b>	<b>741,36</b>	
<b>Prânz</b>									
1	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>100</b>	<b>127</b>	<b>103</b>	<b>1,64</b>	<b>4,97</b>	<b>4,04</b>	<b>66,68</b>	
	varză proaspătă		97	78	1,32		2,3	12,9	
	morcov		12,5	10	0,15	0,02	0,78	4,59	
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12,5	10	0,17		0,96	4,24	
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95	
2	<b>Borș roșu</b>	<b>250</b>	<b>216,5</b>	<b>159</b>	<b>3,03</b>	<b>5,14</b>	<b>21,33</b>	<b>129,51</b>	
	sfeclă		75	50	0,85		5,4	21,5	
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78	
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47	
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92	
	ceapă		12	10,1	0,17		0,96	4,23	
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare		2	2					
	roșii proaspete		10	9,5	0,06		0,4	1,72	
3	<b>Carne de pui cu cartofi inabusiti</b>	<b>100/150</b>	<b>415,6</b>	<b>357</b>	<b>39,81</b>	<b>28,1</b>	<b>41,35</b>	<b>436,27</b>	
	carne de pui		162,6	161	36,45	15,54	10,3	208,49	
	cartof		198	148	2,68	0,14	25,44	107,14	
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53	
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	țelina rădăcină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8	
	roșii in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71	
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	7,9	0	71,92	
	sare		2	2					
	unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
fructe proaspete (mere)			50	44	0,18	0	4,97	20,68	
zahăr			24	24	0	0	23,76	83,52	
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>	
5	<b>Pâine de secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	
<b>Total- Prânzul</b>					<b>53,21</b>	<b>40,3</b>	<b>143,45</b>	<b>999,16</b>	
<b>Gustarea la chindii</b>									
1	<b>Chifla cu stafide si brinza tare</b>	<b>50/30</b>	<b>95,2</b>	<b>90,2</b>	<b>14,62</b>	<b>17,3</b>	<b>38,55</b>	<b>340,5</b>	
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120	
	Zahăr		7	7	0	0	6,9	24,3	
	Unt 72,5		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5	
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,15	12,5	
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7	
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1	
	brânză tare 45%		33	30	9,6	9,9	0	135	
	2	<b>Suc de fructe</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>		<b>22</b>	<b>92</b>
	<b>Total Gustarea</b>					<b>15,12</b>	<b>17,3</b>	<b>60,55</b>	<b>432,5</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD</b>					<b>97,69</b>	<b>88,3</b>	<b>293,13</b>	<b>2173,02</b>	
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>									

pa potabila 50-60 ml/kg corp

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/40</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>9,64</b>	<b>7,08</b>	<b>19,2</b>	<b>196,8</b>
	pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	<b>Budinca de brinza cu magiun</b>	<b>80/10</b>	<b>388,8</b>	<b>387</b>	<b>25,87</b>	<b>24</b>	<b>108,16</b>	<b>290,77</b>
	brinza de vaci 9 %		76,8	76	12,28	6,9	0,77	154,37
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,08	5,8	28,66
	zahar		6	6			7,9	20,88
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1
	<b>Terci de orz viscos cu lapte si unt</b>	<b>200/5</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>5,81</b>	<b>6,42</b>	<b>46,18</b>	<b>202,88</b>
	crupe de orz		30	30	2,78	0,32	21,88	92,6
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	2	5	52
	zahar		6	6	0	0	19,2	20,88
	unt		5	5	0,03	4,1	0,1	37,4
	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>3,47</b>	<b>3,18</b>	<b>24,82</b>	<b>136,72</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		20	20			19,52	69,6
<b>Total Dejunul</b>					<b>44,79</b>	<b>40,7</b>	<b>198,36</b>	<b>827,17</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de cartofi cu ceapa</b>	<b>75</b>	<b>130,5</b>	<b>98,3</b>	<b>1,79</b>	<b>5,02</b>	<b>15,76</b>	<b>112,77</b>
	cartofi		103,5	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapa		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare							
2	<b>Supă de cartofi cu orez și smintina</b>	<b>250/5</b>	<b>149</b>	<b>119</b>	<b>3,26</b>	<b>4,28</b>	<b>23,97</b>	<b>158,24</b>
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	Orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		4	4		2,8		36
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	tomate in suc propriu		15	14,3	0,09		0,6	2,57
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare							
3	<b>Pirjoală de carne de pui la abur</b>	<b>2/50</b>	<b>138</b>	<b>113</b>	<b>21,92</b>	<b>17,9</b>	<b>15,49</b>	<b>244,53</b>
	fileu de pui		100	82	20,08	8,6	5,8	116,62
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	51,6
	unt		4	5	0,02	3,58	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare							
4	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>0,12</b>	<b>3,93</b>	<b>37,04</b>	<b>209,92</b>
	Paste fainoase		50	50	0,1	0,65	37	180
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare							
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,2</b>	<b>106,8</b>
6	<b>Pâine de secara</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>19,2</b>	<b>103,2</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>34,11</b>	<b>50,7</b>	<b>159,39</b>	<b>1039,66</b>
<b>Gustare la chindii</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
3	<b>Pateu cu brinza</b>	<b>60</b>	<b>59,8</b>	<b>77,8</b>	<b>6,52</b>	<b>2,14</b>	<b>30,23</b>	<b>210,14</b>
	brinza de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare							
4	<b>Chefir 2,5 %/iaurt natural</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>
<b>Total Gustarea</b>					<b>11,37</b>	<b>2,24</b>	<b>44,73</b>	<b>325,14</b>
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/</b>					<b>78,9</b>	<b>91,3</b>	<b>357,75</b>	<b>2191,97</b>
Corelatia P-L-G 0,9*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
<b>ZIUA A TREIA - MIERCURI</b>									
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>40/20</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3,48</b>	<b>16,9</b>	<b>19,38</b>	<b>256,4</b>	
	pâine din făină de grâu integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt 72,5%		20	20	0,24	16,4	0,18	149,6	
	<b>Ou de gâina cat extra fiert</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,52</b>	<b>3,48</b>	<b>0,35</b>	<b>49,76</b>	
1	<b>Terci de gris rar cu lapte pasteurizat</b>	<b>200</b>	<b>141</b>	<b>191</b>	<b>9,41</b>	<b>5,3</b>	<b>32,79</b>	<b>218,66</b>	
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38	
	lapte pasteurizat 2.5%		100	150	3	1	5	58	
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88	
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
<b>Total Dejunul -</b>					<b>17,89</b>	<b>25,7</b>	<b>77,99</b>	<b>628,69</b>	
<b>Prânz</b>									
1	<b>Salata de sfeclă fiartă cu ulei</b>	<b>100/5</b>	<b>145</b>	<b>117</b>	<b>1,9</b>	<b>4,95</b>	<b>12,1</b>	<b>93,11</b>	
	Sfeclă		140	112	1,9		12,1	48,16	
	ulei de floarea soarelui <i>nerafinat</i>		5	5		4,95		44,95	
2	<b>Supă de cartofi cu tăitei și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>163</b>	<b>117</b>	<b>4,19</b>	<b>4,34</b>	<b>32,94</b>	<b>176,59</b>	
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10	
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,87	
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53	
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare		<i>0,002</i>	<i>0,002</i>					
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97	
	tăitei		10	10	1	0,13	7,4	36	
3	<b>Pilaf de orez cu carne de bovina</b>	<b>100/150</b>	<b>233,5</b>	<b>228</b>	<b>17,6</b>	<b>17,9</b>	<b>33,57</b>	<b>330,16</b>	
	carne de bovină		162	160	14,8	11,2	9,36	141,66	
	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		6	6		5,94		53,94	
	sare		<i>0,002</i>	<i>0,002</i>					
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>30,1</b>	<b>115,56</b>	
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95	
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61	
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>	
5	<b>Pâine de secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	
<b>Total Prânzul -</b>					<b>28,56</b>	<b>29,2</b>	<b>156,71</b>	<b>977,92</b>	
<b>Gustare la chindii</b>									
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>1,04</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>92</b>	
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>10/40</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>6,44</b>	<b>3,78</b>	<b>19,2</b>	<b>151,8</b>	
	brânză tare 45%		11	10	3,2	3,3	0	45	
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	<b>Chifla cu susan</b>	<b>50</b>	<b>62,2</b>	<b>60,2</b>	<b>5,02</b>	<b>7,35</b>	<b>38,55</b>	<b>202,3</b>	
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120	
	Zahăr		7	7	0	0	6,9	24,3	
	Unt 72,5		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5	
	susan		5	5	0,09	0,04	3,15	9,3	
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7	
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1	
	4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
		lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahăr			15	15	0,1	0	15,2	57	
ceai			0,2	0,2	0	0	0	0	
<b>Total Gustarea la chindii</b>					<b>12,63</b>	<b>11,1</b>	<b>103,22</b>	<b>503,97</b>	
<b>TOTAL SUMA DEJUN +PRINZ /TBC,GRP/ -44,60 LEI MD</b> pa potabila 50-60 ml/kg corp					<b>59,08</b>	<b>66,1</b>	<b>337,92</b>	<b>2110,58</b>	
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4									

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A PATRA - JOI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	100	100	100	0,4		15	49
1	<b>Tartina cu unt și brânză cu cheag tare:</b>	40/10/20	62	60	8,89	15,2	14,49	244,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Legume proaspete/rosii</b>	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	<b>Fileu de pui copt cu unt</b>	50	71	53	14,14	6,89	0	90,59
	fileu de pui		68	50	14,14	5,9		81,6
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	sare		0,002	0,002				
4	<b>Paste fierte</b>	150/10	54	54	0,14	3,93	37,04	209,92
	Paste făinoase		50	50	0,12	0,65	37	180
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul</b>					<b>23,99</b>	<b>26</b>	<b>67,09</b>	<b>660,83</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Vinegretă de legume fierte</b>	100	150	118	1,79	9,65	12,9	102,39
	Cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	morcov		40	32	0,42	0,04	2,24	13,12
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfeclă		30	24	0,4	0	2,6	10,32
	castraveti murati		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui		5	5	0	4,95	0	44,95
	<i>1,5p sare</i>							
	<i>unefinat</i>							
2	<b>Supa de cartofi cu fasole</b>	250	116,3	104	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,2	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	sare		0,002	0,002				
3	<b>Bitoc de carne de pui copt la aburi</b>	2/50/5	130	113	21,92	17,9	15,49	244,53
	fileu de pui		100	82	20,08	8,6	5,8	116,62
	piine/pesmeti		18	18	1,8	0,6	9,6	51,6
	unt		4	5	0,02	3,58	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
	<b>Terci de griu viscos</b>	150	33	32,7	8,6	4,36	46,4	210
	Crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,002	0,002				
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
6	<b>Pâine (făină integrală)</b>	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	<b>Pâine de seara</b>	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
<b>Total Prânzul -14,35 lei md.</b>					<b>42,53</b>	<b>37,4</b>	<b>147,42</b>	<b>1028,87</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	150	150	150	0,8		30	74
1	<b>Vatrusca cu magiun</b>	75	81,3	99,3	5,48	0,87	46,18	307,1
	magiun		22,5	22,5	0,56	0,38	1,26	49,5
	faina de griu integrala		48	48	4,8	0,45	37,27	192
	zahar		3	3	0	0	7,4	26,1
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		2	20	0	0	0	0
2	<b>Băutură de lămâie</b>	200	27	27	0,06	0,02	15,39	53,94
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		15	15			14,85	52,2
<b>Total Gustarea -</b>					<b>6,34</b>	<b>0,89</b>	<b>91,57</b>	<b>435,04</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD</b>					<b>72,86</b>	<b>64,3</b>	<b>214,51</b>	<b>2124,74</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

pa potabila 50-60 ml/kg corp

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A CINCEA - VINERI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>		<b>19</b>	<b>63</b>
2	<b>Tartină cu unt:</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	<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>
3	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 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul -</b>					<b>13,51</b>	<b>14,4</b>	<b>98,16</b>	<b>544,61</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopida sotat cu unt</b>	<b>100</b>	<b>218</b>	<b>119</b>	<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>79,4</b>
	conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
1	sare		<del>2</del>	<del>2</del>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Supa taraneasca</b>	<b>250</b>	<b>150,5</b>	<b>123</b>	<b>3,36</b>	<b>3,47</b>	<b>23,36</b>	<b>141,78</b>
2	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,9	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		<del>2</del>	<del>2</del>				
3	<b>Pește copt cu legume și mămăligă:</b>	<b>100/150</b>	<b>279</b>	<b>256</b>	<b>25,66</b>	<b>26,2</b>	<b>41,12</b>	<b>454,92</b>
	pește		166	150	19,38	14,36		166,44
	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
	sare iodată		<del>2</del>	<del>2</del>				
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>30,1</b>	<b>115,56</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
5	<b>Pâine de secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>33,89</b>	<b>31,2</b>	<b>118,58</b>	<b>974,76</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>15</b>	<b>49</b>
2	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,2</b>	<b>9,5</b>	<b>74</b>	<b>426</b>
3	<b>Suc de fructe</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>64</b>
<b>Total gustarea</b>					<b>8,8</b>	<b>9,5</b>	<b>106,5</b>	<b>539</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD</b>					<b>47,4</b>	<b>45,6</b>	<b>216,74</b>	<b>2058,37</b>
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4								
					pa potabila 50-60 ml/kg corp			

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/40</b>	<b>60,4</b>	<b>60</b>	<b>8,23</b>	<b>5,66</b>	<b>19,2</b>	<b>181,3</b>
	brânză cu cheag tare 45%		20,4	20	4,99	5,18	0	74,5
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
1	<b>Perisoare de carne de pui</b>	<b>60</b>	<b>106</b>	<b>87,4</b>	<b>12,74</b>	<b>8,82</b>	<b>6,12</b>	<b>192,65</b>
	carne de găină		84	67	11,8	3,78	0	81,5
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	faina de griu		7	7	0,8	0,09	5,32	62,67
2	<b>Terci de ovăz cu dovleac</b>	<b>200</b>	<b>38</b>	<b>37,5</b>	<b>3,6</b>	<b>5,84</b>	<b>19,65</b>	<b>136,4</b>
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	unt 72.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>15,39</b>	<b>53,94</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
3	zahăr		15	15			14,85	52,2
<b>Total Dejunul -</b>					<b>25,14</b>	<b>20,3</b>	<b>75,36</b>	<b>627,29</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de morcov cu mere</b>	<b>100</b>	<b>132</b>	<b>109</b>	<b>0,96</b>	<b>9,96</b>	<b>10,46</b>	<b>132,64</b>
	Morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,5
	ulei nerafinat		10	10	0	9,9	0	89,9
1	sare iodată		0,0002	0,0002	0		0	0
	<b>Supă de cartofi cu perisoare</b>	<b>250</b>	<b>165</b>	<b>123</b>	<b>4,31</b>	<b>3,79</b>	<b>24,74</b>	<b>137,47</b>
	cartofi		120	82	2,3	0,6	14,56	55,3
	perisoare/zdrente		12	12	1	0,1	6,8	43,2
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	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
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,0002	0,0002	0	0	0	0
	<b>Fileu de pui in sos rosu</b>	<b>100/40</b>	<b>199</b>	<b>156</b>	<b>20,3</b>	<b>13</b>	<b>8,36</b>	<b>202,99</b>
	fileu de pui		136	100	18,72	7,92	5,4	107,1
	ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
3	<b>Varza inabusita</b>	<b>150</b>	<b>235</b>	<b>194</b>	<b>0,73</b>	<b>6,97</b>	<b>15,12</b>	<b>142,3</b>
	varză		195	158	0,45	0	3,02	17,36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei		7	7	0	6,93	0	62,93
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	faina de griu		5	5	0,04	0	10,5	53,68
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
6	<b>Pâine de seara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul-</b>					<b>35,03</b>	<b>35,8</b>	<b>135,41</b>	<b>982,1</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>15</b>	<b>63</b>
	<b>Iaurt natural 2,6 %</b>	<b>1/125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>9,62</b>	<b>2,37</b>	<b>18,12</b>	<b>112,5</b>
	<b>Chifla cu scortisoare</b>	<b>50</b>	<b>56,2</b>	<b>54,2</b>	<b>5,02</b>	<b>5,3</b>	<b>35,08</b>	<b>162,5</b>
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	Zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	Unt 72,5		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	scortisoare		5	5	0,09	0,04	3,15	0,3
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
4	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total gustarea la chindii</b>					<b>15,28</b>	<b>7,68</b>	<b>83,67</b>	<b>395,87</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD</b>					<b>75,45</b>	<b>63,9</b>	<b>294,44</b>	<b>2005,26</b>
Corelatria P-L-G 0,9*1*4 pa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun</b>								
	<b>Mere coapte</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>0,55</b>		<b>13,56</b>	<b>56,16</b>
	<b>Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor cu magiun de pei</b>	<b>70/20</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>11,83</b>	<b>9,81</b>	<b>19,65</b>	<b>238,88</b>
1	brinza de vaci 9 %		60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
	faina de griu integrala		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	magiun		20	20	0,5	0,2	11,6	44
	<b>Terci de hrisca cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>147,5</b>	<b>147</b>	<b>7,33</b>	<b>7,79</b>	<b>34,24</b>	<b>285,54</b>
1	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,99	7,44	103,74
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
2	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>65,2</b>	<b>65,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>17,35</b>	<b>83</b>
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	
	zahăr		15	15	0	0	14,85	57
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	1	2,5	26
<b>Total Dejunul-</b>					<b>21,21</b>	<b>18,6</b>	<b>84,8</b>	<b>663,58</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salata de sfecla cu prune uscate</b>	<b>100</b>	<b>106,68</b>	<b>88,8</b>	<b>1,63</b>	<b>4,95</b>	<b>12,1</b>	<b>94,62</b>
	Sfecla		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	Prune uscate		10,18	9,97	0,04	0	1,73	6,78
	ulei vegetal <i>nerafinat</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	<b>Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>191,5</b>	<b>161</b>	<b>2,49</b>	<b>4,15</b>	<b>15,96</b>	<b>102,56</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	36
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
2	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	<b>Carne de bovina înăbușită</b>	<b>100/30</b>	<b>160</b>	<b>156</b>	<b>24,71</b>	<b>21,9</b>	<b>2,15</b>	<b>204,61</b>
	carne de vită		128	128	24,18	15,66	0	136,66
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
3	<b>Terci de orz viscos cu unt</b>	<b>150</b>	<b>33</b>	<b>32,7</b>	<b>8,28</b>	<b>4,36</b>	<b>46,42</b>	<b>210</b>
	crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
6	<b>Pâine de secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>45,84</b>	<b>37,5</b>	<b>153,36</b>	<b>978,49</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
2	<b>Tartina cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/40</b>	<b>60,4</b>	<b>60</b>	<b>8,23</b>	<b>5,66</b>	<b>19,2</b>	<b>181,3</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	brânză cu cheag tare 45%		20,4	20	4,99	5,18	0	74,5
3	<b>Placinta cu brinza</b>	<b>50</b>	<b>53,8</b>	<b>71,8</b>	<b>5,92</b>	<b>2,14</b>	<b>25,58</b>	<b>184,54</b>
	brinza de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
	faina de griu integrala		26	26	2,6	0,3	20,2	102,4
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
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>18,65</b>	<b>7,9</b>	<b>49,28</b>	<b>434,84</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD</b>					<b>85,7</b>	<b>64</b>	<b>287,44</b>	<b>2076,91</b>
<b>corelatia P-L-G 1,1*1*4</b>								
					pa potabila 50-60 ml/kg corp			



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatorilor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Tartină cu unt :</b>	<b>10/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	<b>Omeleta 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
1	<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>143,3</b>	<b>143</b>	<b>5,63</b>	<b>7,75</b>	<b>33,04</b>	<b>277,34</b>
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,99	7,44	103,74
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Total Dejunul</b>					<b>16,63</b>	<b>25,9</b>	<b>78,39</b>	<b>680,7</b>
<b>Prânz</b>								
	<b>Salata vitaminica</b>	<b>100</b>	<b>89,55</b>	<b>74,7</b>	<b>0,4</b>	<b>4,95</b>	<b>9,26</b>	<b>82,84</b>
1	Varza		31,3	23	0,16	0	1,12	6,44
	mere		34	30	0,08	0	2,38	9,92
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei vegetal <i>vegetal</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>138</b>	<b>111</b>	<b>3,17</b>	<b>4,31</b>	<b>20,71</b>	<b>124,68</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	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	32,08
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	sare		2	2				
3	<b>Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate</b>	<b>100/30</b>	<b>62</b>	<b>106</b>	<b>22,11</b>	<b>11,5</b>	<b>14,34</b>	<b>257,31</b>
	carne de găină		14	67	19,6	6,3	0	130,4
	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		5	5		4,95		44,95
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		18	18	2	0,23	12,23	70,9
	<b>Terci de porumb viscos</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>46,8</b>	<b>4,01</b>	<b>5,69</b>	<b>26,72</b>	<b>166,75</b>
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		2	2				
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
6	<b>Pâine de secara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>16,31</b>	<b>28,5</b>	<b>147,76</b>	<b>998,28</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>
	<b>Tartină cu fileu de pui copt</b>	<b>30/40</b>	<b>82</b>	<b>80,8</b>	<b>9,64</b>	<b>2,7</b>	<b>19,2</b>	<b>154,07</b>
	fileu de pui		42	40,8	6,4	2,22	0	47,27
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	<b>Chifla cu scortisoare</b>	<b>50</b>	<b>56,2</b>	<b>54,2</b>	<b>5,02</b>	<b>5,3</b>	<b>35,08</b>	<b>162,5</b>
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	Zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	Unt 72,5		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	scortisoare		5	5	0,09	0,04	3,15	0,3
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>3,47</b>	<b>3,18</b>	<b>24,82</b>	<b>136,72</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		20	20			19,52	69,6
<b>Total gustare la chindii</b>					<b>17,06</b>	<b>11,2</b>	<b>89,1</b>	<b>499,29</b>
<b>TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD</b>					<b>50</b>	<b>65,6</b>	<b>315,25</b>	<b>2178,27</b>
corelatia P-L-G 0,9*1*4								
					pa potabila 50-60 ml/kg corp			

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
<b>ZIUA A NOUA - JOI</b>									
<b>Dejun</b>									
1	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
	<b>Tartină cu unt și brinză cu cheag tare:</b>	<b>40/10/12</b>	<b>62</b>	<b>61,5</b>	<b>6,3</b>	<b>11,79</b>	<b>19,29</b>	<b>226,3</b>	
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
2	<b>Brinză cu cheag tare 45%</b>		12	11,5	3	3,11		44,7	
	<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 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
3	<b>Legume proaspete/rosii</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>	
	<b>Terci de griu viscos</b>	<b>100</b>	<b>33</b>	<b>32,7</b>	<b>4,28</b>	<b>4,36</b>	<b>46,42</b>	<b>121,9</b>	
	crupe de griu		26	25,7	4,25	0,26	46,37	84,5	
	unt 72,5%		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>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
	<b>total dejunul</b>				<b>23</b>	<b>16,2</b>	<b>97,5</b>	<b>546,83</b>	
<b>Prânz</b>									
1	<b>Conopida sotata cu unt</b>	<b>50/10</b>	<b>115</b>	<b>66</b>	<b>0,76</b>	<b>8,3</b>	<b>0,31</b>	<b>80,6</b>	
	conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8	
1	unt 72,5 %		10	10	0,06	8,3	0,1	74,8	
	<b>Supă de legume și smântână:</b>	<b>250/5</b>	<b>213</b>	<b>174</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		120	96	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 inabusit in legume</b>	<b>100</b>	<b>209</b>	<b>189</b>	<b>21,12</b>	<b>11,5</b>	<b>11,51</b>	<b>247,59</b>	
	Peste merluciu inabusit in legume		166	150	19,38	5,36	0	133,14	
	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 iodasta		2	2	0	0	0	0	
	<b>Cartofi fierti cu unt</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>154</b>	<b>2,61</b>	<b>4,22</b>	<b>24,65</b>	<b>141,08</b>	
	cartofi		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68	
	unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4	
4	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>28,73</b>	<b>104,2</b>	
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68	
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52	
5	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>	
6	<b>Pâine de seara</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	
	<b>Total Prânzul</b>				<b>36,64</b>	<b>26,1</b>	<b>142,11</b>	<b>964,97</b>	
<b>Gustare la chindii</b>									
	<b>Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate/nuci/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,7</b>	<b>37</b>	<b>213</b>	
	<b>Chifla cu scortisoare</b>	<b>50</b>	<b>62,2</b>	<b>60,2</b>	<b>4,795</b>	<b>10,8</b>	<b>35,9</b>	<b>225</b>	
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120	
	zahar		7	7	0	0	6,9	24,3	
	unt 72,5%		5	5	0,025	4,1	0,05	37,4	
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5	
	scortisoare		5	5	1	3,5	0,5	32	
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7	
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1	
	sare iodata		1	1	0	0	0	0	
4	<b>Ceai cu lămâie:</b>	<b>200/3</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>15,47</b>	<b>57,87</b>	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
	<b>Total Chindii</b>				<b>9,375</b>	<b>15,5</b>	<b>98,37</b>	<b>541,87</b>	
<b>TOTAL SUMA ZI - 44,60 LEI MD</b>									
<b>Corelatia P-L-G 1*0,9*4</b>					pa potabila 50-60 ml/kg corp	<b>59,64</b>	<b>42,2</b>	<b>239,61</b>	<b>2053,67</b>

