

COORDONAT
Agenția Națională Sănătate Publică
Șefa direcției CSP Chișinău
_____ *Victoria Stavenschi*

” ” _____ 2026

APROBAT
ÎMAP "Liceist"
Administratorul
_____ *Ana Pascal*

” ” _____ 2026

MENIU - MODEL

*pentru alimentația copiilor din cadrul Taberelor cu sejur de zi
din instituțiile de învățământ preuniversitar a sectorului Centru
și Buiucani mun. Chișinău*

în perioada estivală iunie- august an. 2026

(pentru 15 zile)

Chișinău 2026

	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor,gr	Masa brută, gr	Masa netă,gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA I								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30			2,46	8,56	14,5	154,9
	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	0,1	74,8
2	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	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		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ceai de plante și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante și fructe /infuzii/		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
5	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				24,22	24,67	90,06	658,52
Prânz								
1	Legume proaspete/tomate,castraveți/porțion	50/50			0,7	0	3,6	15
	tomate		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250			3,31	6,43	24,9	169,71
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartofi		87,5	63	1,26	0,06	12,31	50,47
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	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% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Fileu de pui cu sos alb cu legume	50/50			17,57	12,2	9,74	165,24
	fileu de pui dezosot,refrigerat		81	74	16,85	7,13	4,86	96,39
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0	18
	<i>Sos alb cu legume</i>							
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	rădăcina de țelină		7,98	6	0,08	0,01	0,45	2,62
	unt, 82,5%		2,25	2,25	0,22	0,03	1,64	8,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0	27
	faina de griu		2,5	2,5	0,25	0,03	1,83	8,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de hrișcă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	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
5	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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Fructe proaspet sezoniere (cirese)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
	Total Prânzul				38,57	28,35	129	884,59
Gustarea la chindii								
1	Biscuiți pu copii (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	8,2	37	213
2	Suc de legume/port./	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				6,56	8,2	60,4	307
	TOTAL ZI				69,35	61,22	279,46	1850,11
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA II								
Dejun								
1	Chiflă cu susan și cașcaval	65/20			11,5	7,77	32,5	242,5
	Chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	168
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	5	5,18	0	74,5
2	Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200/10			7,34	11,37	45,04	316,86
	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		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Mere proaspete	100	115	100	0,5	0	11,4	48
	Total Dejunul				22,52	24,36	97,89	694,88
Prânz								
1	Legume proaspete/tomate,ardei/porționate	50/50			0,8	0	5,1	24
	tomate		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250			2,63	5,15	16,12	116,56
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	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	18,83
	țelină (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		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Gulaș din carne de bovină	50/50			12,91	10,12	8,04	182,99
	pulpă de bovină dezosată, refrigerată		86	79	11,8	4,12	0	88,94
	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		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din arpacaș de orz viscos	150			4,54	4,69	25,26	233,57
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	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
5	Compot de fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	39,92
	fructe proaspete/cireșe,mere/		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

6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete sezoniere(cereșe,caise)	150	172	150	1,35	0,45	13,5	69
Total Prânzul					31,17	24,26	126,26	928,54
Gustarea la chindii								
1	Plăcintă cu brânză (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,75	9,36	14,9	164,8
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Gustarea la chindii					9,25	13,11	19,9	227,3
TOTAL ZI					62,94	61,73	244,05	1850,72
Corelația P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA III								
Dejun								
1	Tartină cu unt și cașcaval	10/10/30			5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brânză de vaci cu smântână	100/10			18,7	15,18	24,57	362,54
	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
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	lapte 2,5 grasime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	104
	lapte pasteurizat, 2,5%		200	200	5,8	5	8	104
	Total Dejunul				30,16	32,04	47,06	666,44
Prânz								
1	Salată din roșii și 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
2	Supă cu tăitei și smântână	250			2,78	4,27	18,74	119,72
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	65/150			11,75	10,12	39,39	388,92
	șold de pui dezosot, refrigerat		109,9	96,2	7,22	3,1	2,08	124,2
	crupe de orez		53,6	53,6	3,9	1,07	33,68	193,8
	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	52,8
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
2	Băutură de cătină	200			0,07	1,66	5,49	19,14
	catină		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129

	Total Prânzul				23,54	18,23	114,67	913,52
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	100			0,4	0,1	14,85	57,43
	pere, mere, etc.		110	100	0,4	0,1	14,85	57,43
2	Chiflă cu stafide /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri/	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
3	Compot din fructe proaspete	200			0,37	1,75	10,15	39,18
	mere, 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
	Total Gustarea la chindii				4,82	4,44	70	270,11
	TOTAL ZI				58,52	54,71	231,73	1850,07
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IV								
Dejun								
1	Tartină cu u	20/30			3,22	14,76	14,58	229,7
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		20	20	0,12	14,4	0,18	149,6
					0,7			
2	Supă pe lapte cu tăiței de casă	300			8,26	13,51	30,85	282,6
	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%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Ceai de măcieș/infuzie/	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
4	Fruite proaspete	150	216	150	0,91	0,1	11,09	62,5
	portocale,mandarine		216	150	0,91	0,1	11,09	62,5
	Total Dejunul				12,94	34,41	61,59	624
Prânz								
1	Salată din morcov ,tulpină de țelină,varză și su	100/5			1,86	9,32	5,57	104,23
	morcov		30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
	tulpina de țelină		30	26	0,17	1,05	0,82	3,36
	varză albă		60	46	0,38	0	2,59	14,88
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	seminte de susan		5	5	1	3,3	0,48	31,2
2	Ciorba cu fasole	250			6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	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	61,2
	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
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Bitoc tocat de carne de porcină copt la aburi	1/100			17,09	10,71	11,09	195,58
	pulpă de porcină dezosată, degresată,refregirată		100	82	15,15	5,25	0	112,5
	pâine de făină integrală		18	18	1,46	0,22	8,64	24,6
	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
4	Terci de arnautca viscos	150			5,98	4,62	33,18	214,1
	crupe de arnautca		50	49,5	5,95	0,5	33,15	176,7
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot de 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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				36,05	32,83	107,32	961,98
Gustarea la chindii								
1	Fruite proaspete	100	114	100	0,4	0	11,34	47,15
	mere, pere	100	114	100	0,4	0	11,34	47,15
2	Pateu cu brânză/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	75	75	75	11	9	18,5	148
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				15,9	9,1	34,44	264,15
	TOTAL ZI				64,89	76,34	203,35	1850,13
	Corelația P-L-G 1*1*4							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA V								
Dejun								
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	20/30			9,72	8,1	39,73	219
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	3,32	1,5	24	129
2	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
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	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
4	Mere proaspete	150	177	150	0,76	0	23,5	69
5	Miez de nuci	5	5	5	1	3,34	0,5	24,8
	Total Dejunul				20,59	23,67	103,46	621,1
Prânz								
1	Dovlecei sotați cu unt	100			1,32	4,1	0,69	80,7
	dovlecei proaspeți		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	verdeață(pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
2	Borș cu varză, cartofi și smântână	250			4,14	4,27	18,48	150,1
	sfecă roșie		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% (prelucrat 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
3	Pește copt cu legume și mămăligă	50/150			17,3	12,55	42,47	366,16
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	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		13	13	1,5	0,15	10,95	48,3
	sare iodată		1,5	1,5	0	0	0	0
	crupe de porumb		42,8	42	4,2	1,68	28,02	145,8
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
	visine,cereșe		59	50	0,9	0	0,9	20,5
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74

5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				28,27	24,06	91,49	898,66
Gustarea la chindii								
1	Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	65	65	65	7,15	1,95	51,4	208
2	Suc de legume natural /la pahar/	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				8,15	1,95	74,8	302
	TOTAL ZI				57,01	49,68	269,75	1821,76
	Corelația P-L-G 1*1*4							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VI								
Dejun								
1	Chiflă școlărească cu unt	65/10			6,56	10,79	32,6	242,8
	chiflă școlărească /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	168
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	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
	ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
	roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
	verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
	ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
3	Cous-cous cu lapte	200			8,13	2,94	40,61	239,6
	cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt, 82,5%		5	5	0	0	4,95	17,4
	zahăr		2,5	2,5	0	0	2,48	8,7
4	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200			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
	amestec de plante și fructe/infuzie		1	50	0	0	0	0
	Total Dejunul				14,76	15,38	78,63	651,2
Prânz								
1	Salata din tomate, ceapă și seminte de floarea soarelui	100			1,66	8,15	4,18	89,11
	tomate 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	4,85	0	41,8
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,3	0,48	31,2
2	Supă din cartofi cu perisoare de carne	250/25			6,11	4,95	16,48	143,44
	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	0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>perisoare din carne:</i>	25						
	pulpă de porc dezosată, refrigerată		1,9	1,85	3,57	1,23	0	26,34
	pâine din făină integrală		4,5	4,5	0,38	0,07	2,16	12,05
3	Carne de pui înabușit în sos roșu	75/50			17,18	9,85	8,36	176,16
	șold de pui dezosat, refrigerat		122,1	111	15,6	6,73	5,4	98,25
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	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

	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Paste făinoase fierte	150			4,98	4,74	36,65	237,6
	paste făinoase din grâu dur		49,5	49,5	4,95	0,64	36,6	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
5	Compot din 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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				38,69	31,43	123,68	947,63
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon/cerese,etc./	150	172	150	1,35	0,45	13,5	57
2	Cornișor cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,04	2,1	35,2	175,8
3	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 Gustarea la chindii				7,46	4,21	54,19	251,94
	TOTAL ZI				60,91	51,02	256,5	1850,77
Corelația P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor , gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VII								
Dejun								
1	Grileta cu unt și brânză cu cheag tare	10/20/30			8,86	15,16	14,49	244,9
	pâine fortificată cu Fe si acid folic		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	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
3	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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
4	Fructe proaspete	150			1,5	0,5	33	138,4
	Banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				26,62	23,52	105,77	669,78
Prânz								
1	Salata vitaminică cu mazăre verde	60			2,62	6,52	7,52	97,92
	varză proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
	mazăre verde (fără conservanți, 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		3	3	0	2,97	0	26,97
	semințe de dovleac		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Borș rosu /sfecolic/cu smântână	250			2,75	4,16	17,68	108,73
	smântână 15%(prelucrata 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
	sfeclă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
	țelina		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
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Chiftelute de carne de curcan /pui/cu sos alb	75/30			12,6	12,26	16,72	213,88
	pulpă de curcan /pui/dezosată, refrigerată		75,9	61,3	10,4	4,95	3,35	90,15
	pâine/pesmeți		13	13	1,02	0,18	6,45	31,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	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
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	21,48
4	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
5	Compot din 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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				30,21	31,54	125,6	874,78
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon	85	100	85	0,77	0,34	9,27	39,95
2	Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	203
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				9,37	5,19	50,87	311,95
	TOTAL ZI				66,2	60,25	282,24	1856,51
	Corelația P-L-G 1*1*4							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA VIII								
Dejun								
1	Tartină cu unt	20/30			2,52	16,76	14,6	229,7
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	Papanași din brânză de vaci la cuptor cu smântână	100/30			15,46	12,25	9,05	283,82
	brânză de vaci, 9 %		92	92	13,4	5,63	0,78	183,4
	făină 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		2	2	0,02	1,64	0,03	15,6
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
3	Băutură de catină	200			0,07	1,66	5,49	19,14
	catină		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	mentă		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fructe proaspete de sezon /caise,etc./	100	116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
	Total Dejunul				19,04	31,06	40,11	580,54
Prânz								
1	Ardei dulci /dovlicei/copti 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
2	Ciorbă de cartofi cu arpacaș și smântână	250/5			2,87	5,47	24,13	124,18
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	rădăcină de âelină		1,84	1,5	0,07	0,02	0,2	1,3
	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
	arpacaș		15,4	15,4	0,77	1,3	10,2	32,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Beef-Stroganoff de bovina	50/50			12,89	11,07	4,08	171,34
	pulpă de bovină dezosată,degrasată, refrigerată		81	79	11,8	4,12	0	88,94
	smântână, 15% grăsime		10	10	0,28	2	0,32	20
	ceapă		37,7	31,2	0,54	0	3,01	13,2
	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
4	Terci din griu viscos	200			5,73	8,28	31,33	221,8
	crupe de griu		57	56	5,7	2,28	31,3	184,4
	unt, 82,5%		5	5	0,03	6	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,21	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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Fructe proaspete /pere,mere,etc./	100	110	100	0,4	0,1	14,85	57,43
	Total Prânzul				31,71	31,63	138,75	934,77
Gustarea la chindii								
1	Placintă cu cartofi (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,5	3,2	36	184,3
2	Suc de legume natural /port./	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				7,5	3,56	59,4	278,3
	TOTAL ZI				58,25	66,25	238,26	1793,61
Corelația P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA IX								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun	5/10/30			2,66	12,73	18,76	214,3
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun/de fructe/		10	10	0,17	0,07	4,21	22
	unt, 82,5%		15	15	0,09	12,3	0,15	112,2
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200			8,19	5,75	41,34	309,3
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	178
	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
3	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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
4	Mere coapte cu nuci	70/10			0	19,89	13,58	122,08
	mere proaspete		100	88	0,7	19,89	13,58	57,08
	miez de nuci		10	10	2	7	1	65
	Total Dejunul				18,03	40,03	79,17	607,74
Prânz								
1	Legume proaspeteportionate	50/50			0,7	0	3,6	15
	tomate		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă de mazăre și crutoane	250/20			8,09	3,73	44,43	204,75
	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 de grâu		30,8	20	1,49	0,22	15,7	61,3
3	Ardei umpluți cu orez și carne, smântână	200/30			13,3	17,32	21,57	378,84
	ardei dulci		156,3	117,23	1,17	0	7,03	35,17
	pulpă de porc degresată, dezosată,refregerat		73,6	70,6	10,3	8,9	0	188,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	8	0	71,92
	orez		20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	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
4	Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

6	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
7	Fructe proaspete (cirese,etc.)	150	168	150	0,85	0,26	21,3	81,13
	Total Prânzul				31,88	23,41	149,19	983,91
Gustarea la chindii								
1	Tartă cu fructe/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	60	60	60	4,1	4,7	36,8	195
2	Ceai de plante cu lapte fiert	200			3,01	1,82	7,47	62,7
	lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	3	1	5	54
	zahăr		2,5	2,5	0,01	0,82	2,47	8,7
	amestec de plante si fructe /infuzii/		1	50	0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				7,11	6,52	44,27	257,7
	TOTAL ZI				57,02	69,96	197,06	1849,35
Corelația P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA X								
Dejun								
1	Fructe proaspete de sezon(piersici,etc)	150	188	150	1,35	0,45	13,5	69
2	Tartină cu mozzarella	20/40			5,34	5,88	19,2	196,4
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	mozzarella ,sare <2 g		20,1	20	2,1	5,4	0	89,6
3	Tăiței copti cu brânză cu cheag tare	150			9,98	10,19	36,66	282,6
	tăiței cu ou		49,5	49,5	4,95	0,64	36,63	178,2
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
5	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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
	Total Dejunul				26,94	22,1	75,24	623,12
Prânz								
1	Conopidă coaptă cu brânză cu cheag tare	60			5,73	9,5	0,26	125,4
	conopidă proaspătă		107	87	0,7	0	0,21	21
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0	0,2	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250			3,56	5,21	36,6	107,93
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	13,25	41,5
	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
	tomate		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Peste cu legume copt în rolă	50			12,54	9,7	11,51	162
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	33,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	27,89
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă puhav	150			8,23	5,72	41,75	181,47
	crupe de hrișcă		71,4	71,4	8,2	1,41	41,7	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
5	Compot din fructe uscate	200			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
6	Pâine din făină integrală	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				41,02	34,17	165,27	964,4
Gustarea la chindii								
1	Covrig împletit cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	5,79	15,7	45,3	198,5

2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				8,29	19,45	50,3	261
	TOTAL ZI				76,25	75,72	290,81	1848,52
	Corelația P-L-G 1*1*4							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/50			2,46	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină fortificată cu Fe și acid folic		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Omletă cu legume	100			11,43	8,6	2,9	141,79
	ou de gaină 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
	ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
	roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
	verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
	ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
3	Terci de orez cu lapte	200			5,49	3,22	33,36	211,03
	crupe de orez		34,3	34	2,5	0,68	21,2	122,88
	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
4	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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
5	Fructe proaspete	150			1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				26,06	22,54	89,25	665,26
Prânz								
1	Legume proaspete portionate/tomate,castraveți/	50/50			0,7	0	3,6	15
	tomate		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă din cartofi cu spanac și smântână	250			3,73	6,45	28,59	130,47
	spanac proaspăt		39,5	30	1,08	0,3	9,36	8,04
	cartofi		111,7	84,5	1,68	0,08	16	57,39
	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% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Fileu de pui împănătă	75			15,27	11,03	13,69	208,39
	fileu de pui		85,5	85,5	13,35	5,6	3,84	138,7
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4		9,8	17,94
	ouă de gaina "extra,,		5	5	0,52	0,48	0,05	6,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din mei cu unt	150			4,13	5,91	27,23	179,97
	crupe de mei		37,6	37,5	4,1	1,6	27,18	140,7
	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
5	Compot din 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

6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete de sezon (cirese, etc.)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
Total Prânzul					32,59	27,39	129	887
Gustarea la chindii								
1	Chiflă cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	203
2	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
Total Gustarea la chindii					6,56	4,85	43	295
TOTAL ZI					65,21	54,78	261,25	1847,26
Corelația P-L-G 1,1*1*4								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XII								
Dejun								
1	Tartină cu cașcaval	20/30			8,8	6,96	14,4	170,1
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
2	Terci din hrișcă cu lapte	200			8,93	9,3	38	335,8
	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	154
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2,5%		105	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
4	Fructe proaspete (pere)	100	115	100	0,5	0	11,4	48
	Total Dejunul				21,41	21,48	72,75	641,42
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100			1,59	3,11	22,97	123,86
	sfeclă roșie		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250			2,63	5,15	16,12	123,55
	smântână, 15% (prelucrat termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	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	18,83
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	8,7
3	Carne de porcină înăbușită în sos de legume	50/50			13,54	14,24	10,01	188,03
	pulpă de porc dezosată, degresată		81	79	11,8	8,12	0	88,94
	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		6	6	0	5,94	0	53,94
	făină de grâu integrală		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
4	Paste făinoase fierte	150			4,93	4,76	36,63	215,6
	paste făinoase (inregrale)		49,5	49,5	4,9	0,64	36,6	178,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,39	1,75	10,24	40,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	22,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74

6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete de sezon (caise, piersici)	150		150	1,35	0,45	13,5	47
	Total Prânzul				32,98	31,56	157,47	1001,46
Gustarea la chindii								
1	Invirtită cu brânză/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,5	6,8	36	196,5
2	Băutură de lămâie	200			0,07	8,22	3,02	10,44
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		2,5	2,5	0,01	8,2	2,48	8,7
	Total Gustarea la chindii				6,57	15,02	39,02	206,94
	TOTAL ZI				60,96	68,06	269,24	1849,82
Corelația P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XIII								
Dejun								
1	Grilletă cu unt și cașcaval	10/10/30			5,66	11,86	14,49	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Puding din brânză de vaci cu smântână	100/20			18,96	17,02	16,6	348,23
	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	7,2	0,94	0,72	0,07	10,3
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	lapte 2,5 grasime		30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	smântână, 15% (prelucrat termic)		20	20	0,56	4	0,64	40
3	Ceai de plante și fructe/infuzie/ cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	amestec de plante si fructe/infuzii/		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
	Total Dejunul				29,8	30,54	36,58	567,27
Prânz								
1	Salată de spanac cu legume	75			0,92	3,43	4,42	140,54
	tomate proaspete		15	12,75	0,09	0	0,6	2,57
	castraveți proaspeți		15	12	1,01	0	0,42	1,67
	spanac		15	11,4	0,44	0	0,35	3,15
	pătrunjel		1,35	1,25	0	0,08	0,3	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	avocado		75	41,25	0,83	3,35	3,52	34,2
2	Supă cu tăiței și smântână	250			2,78	4,27	18,74	119,72
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		62,5	45	0,9	0,05	8,55	39
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	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
	tăiței de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Fripturiță cu carne de pui	75/150			18,86	12,96	26,96	257,31
	carne de pui dezosata,refrigerat ,fără piele		127	122,5	16,4	6,9	4,7	113,7
	cartofi		150	108	2,16	0,11	20,5	86,4
	ceapă/praz		9	8,4	0,14	0	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	0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	48,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Suc de legum /port./	200	200	200	1	0	23,4	94
5	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				32,11	22,76	121,52	874,07
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon	150			1,2	0,5	15,9	71,82
	caise,etc.		174	150	1,2	0,5	15,9	71,82

2	Halva	20	20	20	2,6	7,6	13,5	94,5
3	Chiflă cu scorțișoare /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	60	60	60	0,6	0,96	30	152
4	Compot din fructe uscate	200			0,39	0	10,29	41,69
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
	Total Gustarea la chindii				4,79	9,06	69,69	360,01
	TOTAL ZI				66,7	62,36	227,79	1801,35
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
ZIUA XIV								
Dejun								
1	Tartină cu unt pe biscuiți	10/30			2,46	11,05	22,29	202,6
	biscuiți/fără grăsime hidrogenizată, adaosuri și E-uri/		30	30	2,4	2,85	22,2	127,8
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Supă pe lapte cu hrișcă	300			8,35	7,76	31,95	245,88
	crupe de hrișcă		33	321,97	3,82	0,66	19,45	113,08
	lapte pasteurizat, 2.5%		150	150	4,5	3	7,5	78
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	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
4	Fruite proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,4
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				12,86	25,35	92,31	636,08
Prânz								
1	Salată vitaminică	100			1,3	5,06	7,06	87,85
	morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
	mere		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	țelina		14,3	10	0,04	0,01	0,21	1,12
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
2	Supă din cartofi cu fasole	250			6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	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	61,2
	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
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Biftec din carne de pui/curcan /copt la aburi	2/50			17,09	12,69	11,09	237,02
	pulpă de pui/ curcan/ dezosată, refrigerată		100	74	15,15	5,25	0	112,5
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci de orz viscos	150			3,14	4,48	24,31	139,27
	crupe de orz		33,5	33	3,11	0,36	24,28	101,87
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	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
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				32,65	30,41	99,94	912,21

Gustarea la chindii

1	Fructe proaspete (piersici)	125	160	125	1,35	0,45	16,15	50
2	Covrigei vanilați/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri	60	60	60	6,43	1,76	46	191
3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total Gustarea la chindii				10,28	5,96	67,15	303,5
	TOTAL ZI				55,79	61,72	259,4	1851,79
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA XV								
Dejun								
1	Chiflă cu susan și cașcaval	50/20			12,9	9,19	43,75	248
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	chiflă cu susan /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/		65	65	6,5	2,59	32,5	158
2	Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220			6,1	11,89	34,8	228,9
	fulgi de ovăș		40	30	3,11	0,39	21,8	108
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	caise uscate		5	5	0,09	9	9	12,75
	stafide		5	5	0,09	9	9	12,75
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
3	Cacao cu lapte	200			3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		105	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
4	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	Total Dejunul				22,94	26,3	111	633,4
Prânz								
1	Dovlicei / conopida/sotati cu unt	100			1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlicei proaspăți/conopida/		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ciorbă de legume cu mazăre verde	250			4,32	4,33	21,28	127,96
	mazare verde (fără conservanți,sare 1,1 gr/ 100 gr.produș) prelucrată termic		30,8	20	1,54	0,06	4	12,32
	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% (prelucrat 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
3	Pește copt cu legume	50			12,07	9,62	7,12	179,53
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		83	75	10,8	3,6	0	93,6
	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		6	6	0	5,94	0	53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Piure de cartofi	150			3,47	8,81	26,97	195
	cartofi		187	135	2,69	0,13	25,68	107,7
	lapte pasteurizat, 2.5%		24	24	0,72	0,48	1,2	12,5
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200			0,91	1,64	5,85	37,9
	vișine		59	50	0,9	0	0,9	20,5
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
6	Pâine din făină integrală	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

7	Pâine fortificată cu Fe si acid folic	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				26,49	30	85,69	882,29
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete de sezon /caise,etc./	100	116	100	0,99	0,39	10,97	67,2
2	Cornișor cu fructe(fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,5	2,1	47,9	248
3	Băutură de cătină	200			0,07	1,66	5,49	19,14
	catină		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	mentă		0,5	0,5	0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				9,49	4,15	64,36	334,34
	TOTAL ZI				9,56	60,45	261,05	1850,03
	Corelația P-L-G 1*1*4							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								