

Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine cu tărâțe și semințe	40	40,00	40,00 n	3,60	1,20	19,20	129,00
Colepot din prune proaspete	200			0,29	0,00	10,98	31,32
Prune proaspete		44,40	40,00	0,28	0,00	5,90	13,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				43,55	31,98	114,44	961,11
<i>CHINDII</i>							
Covrigei uscați cu vanilie (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50			4,10	1,50	41,50	160,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	170			1,05	0,00	12,00	101,50
Pepene galben proaspăt		188,80	170,00	1,05	0,00	12,00	101,50
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				5,38	1,51	60,10	280,86
<i>CINA I</i>							
Bucate din legume cu pui	150			10,63	22,37	25,33	291,62
Cartofi		80,00	56,00	1,15	0,06	20,30	54,08
Carne de pui		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34
Piure de tomate		3,00	30,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ceapă		6,00	5,50	0,09	0,00	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,25	5,25	0,00	3,96	0,00	35,96
Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte pasteurizat 2,5-3,2 grăsimi		50,00	50,00	1,50	11,00	2,50	26,00
Brânză maturată 45 % grăsime		18,10	18,00	2,40	1,62	0,18	37,89
Suc din fructe 100% natural, zahăr <5gr/100 ml	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00

Pâine cu malai	55	55	55	4,46	0,66	26,4	146,85
TOTAL CINA I:				15,49	23,03	73,73	530,47
<i>CINA II</i>							
Cornișor (fără grăsimi hidrogenizate)	75			3,00	10,10	26,80	142,48
Fructe proaspete	200			1,00	0,30	22,00	178,00
Banane		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	89,00
Chefir 2,5 % grăsime	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				10,00	10,50	54,80	412,48
TOTAL pentru VII zi:							
				90,82	90,24	380,20	2800,36
CORELAȚIA:							
				1:	1:	4.2	
<i>ZIUA 8</i>							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Ouă de găină de categorie «Extra»	40	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Brânză maturată, 45 % grăsime	20	20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pâine din făină integrală	30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	106,80
Pilaf cu fructe și stafide	150			3,30	5,06	34,22	271,20
Boabe de orez		37,20	36,83	2,69	0,74	13,20	147,42
Zahăr		0,34	0,34	0,00	0,00	0,34	1,18
Unt 82,5%, grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Stafide		15	15,00	0,26	0,11	9,45	37,50
Caise uscate		15	15,00	0,26	0,11	9,40	37,50
Mere proaspete		26,1	19,00	0,06	0,00	1,79	10,20
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	200			0,80	0,00	22,60	94,00
Mere		227,30	200,00	0,80	0,00	22,60	94,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf,	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				11,80	14,15	78,17	616,36
PRÂNZ							
Salată de legume cu miez de nuci	60/5			1,27	4,13	3,30	51,01

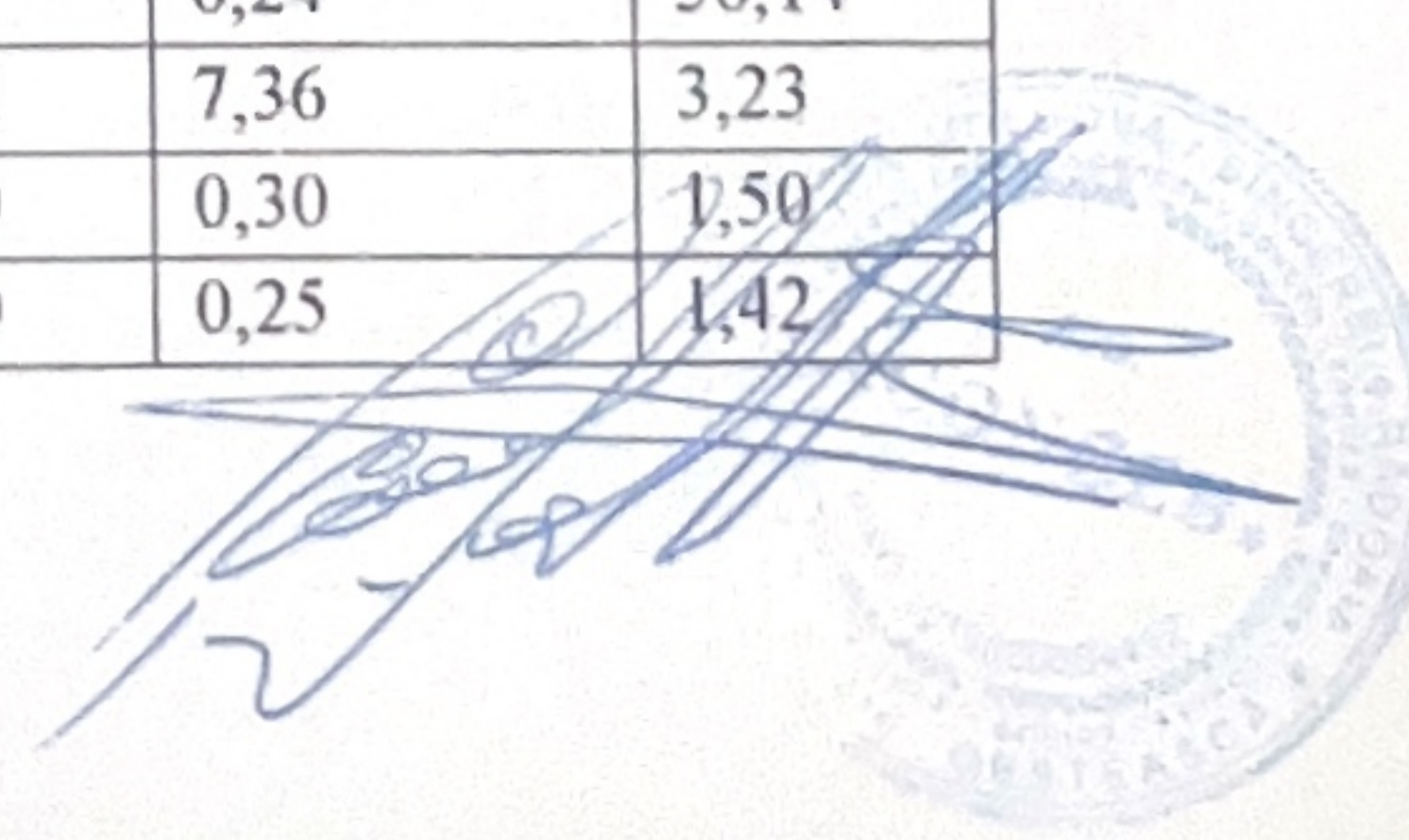
Tomate proaspete		30,60	30,00	0,17	0,00	1,22	5,23
Ardei dulci Kapia		13,30	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
Tușină de țeiuță		14,30	10,00	0,08	0,02	0,39	1,60
Praz		12,50	10,00	0,22	0,03	0,57	2,40
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Miez de nuci		3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână tratată termic	250/35/10			10,58	9,82	22,43	228,71
Cartofi		125,00	100,00	2,40	0,12	19,90	96,19
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,04	0,09	0,00	0,48	2,12
Tomate proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Perișoare de pui	35						
Fileu de pui dezosată, refrigerat		46,83	34,20	7,09	2,46	0,00	52,68
Ceapă		4,16	3,49	0,06	0,00	0,33	1,47
Apă		3,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria «Extra»		0,07	2,80	0,36	0,28	0,03	4,01
Carne de porc cu sos acriu-dulciu	75/50			8,59	19,06	11,37	191,46
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		136,95	124,50	8,33	14,10	9,90	139,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48	2,48
Lămâie		0,55	0,50	0,00	0,00	0,03	0,10
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi copti în rolă	150,00			7,97	5,16	27,47	193,98
Cartofi noi		187,50	150,00	7,90	0,20	27,10	147,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Usturoi		0,57	0,46	0,03	0,00	0,12	0,62
Mărar proaspăt		4,05	3,24	0,04	0,01	0,25	0,91
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Pâine din făină integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu tărâțe și semințe	50	50,00		4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din caise proaspete	200			0,41	0,00	5,91	24,58
Caise		46,60	40,00	0,40	0,00	5,78	24,16
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				37,37	40,27	118,48	952,23
<i>CHINDII</i>							
Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	40			3,28	0,00	29,60	178,40
Fructe proaspete	170			1,70	0,00	16,10	81,60
Caise		197,60	170,00	1,70	0,00	16,10	81,60
Băutură „Limonadă”	200			0,10	0,03	5,81	20,18
Lămâie		16,00	16,00	0,10	0,03	0,86	2,78
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				5,08	0,03	51,51	280,18
<i>CINA I</i>							
Tartină cu brânză cu cheag tare	20/25		7,07		5,54	12,00	141,99
Brânză cu cheag tare, 45 % grăsime		20,20	20,00	5,04	5,24	0,00	75,24
Pâine de grâu integrală		25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Păpănași cu brânză de vaci și gem de gutui	100/5			8,14	6,02	20,00	312,15
Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 9%		90,70	90,70	5,81	0,48	0,91	182,31
Crupe de grîș		8,50	8,46	0,84	0,05	5,45	28,50
Ouă de găină categoria «Extra»		8 buc.	3,20	0,36	0,28	0,03	3,98
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		8,00	8,00	1,00	0,80	5,84	28,70
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,40	4,40	0,00	4,36	0,00	39,56
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Gem de gutui		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,70
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	12,11	78,56
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40




TOTAL CINA I:				19,01	14,12	87,08	532,70
	<i>CINA II</i>						
Plăcintă cu ceapă verde și ou	100			10,82	9,55	23,11	229,16
Eă-nă de grău		30,90	30,90	6,09	0,31	18,47	110,62
Zahăr		2,60	2,60	0,00	0,00	2,57	9,05
Unt 82,5%grăsimi (fără grăsimi vegetale)		1,30	1,30	0,01	1,07	0,01	9,72
Drojdie		1,30	1,30	0,11	0,02	0,24	1,37
Apă pentru aluat		17,30	17,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă verde		37,00	35,00	0,45	0,00	1,50	7,70
Ouă de găină categoria «Extra»		8,00	32,00	4,16	3,20	0,32	45,76
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Halva cu stafide	35	35		4,55	12,40	13,50	171,50
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				15,57	21,95	42,94	419,15
TOTAL pentru VIII zi:				88,84	90,52	378,18	2800,63
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
<i>ZIUA 9</i>							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
<i>DEJUN</i>							
Tomate proaspete	50	52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Conopidă coaptă cu brânză maturată 45 % grăsime	100			4,93	5,70	55,38	103,59
Conopidă		214,00	111,00	3,42	0,17	55,10	42,80
Sare		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50
Brânză maturată, 45 % grăsime		5,50	5,00	1,37	1,43	0,00	20,49
Unt 85,2% fără grăsimi		2,50	2,50	0,02	2,05	0,03	19,50

vegetale							
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Pâine din făină integrală	30	30,00	30,00	2,03	0,30	12,00	66,75
Babă albă coaptă în rolă	130			5,55	21,18	54,42	363,35
Spaghete /taiței de casă (grâu dur)		43,00	130gata	4,30	0,56	31,82	150,80
Apă		96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		20,00	20,00	0,12	16,10	18,00	149,60
Ouă de găină, categoria «Extra»		0,14bu	6,00	0,78	0,60	0,06	8,58
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Smântână, 15 % grăsime		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	6,00
Pesmeți		3,00	3,00	0,24	0,04	1,44	8,01
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			3,37	2,11	11,61	73,35
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml infuzie	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte pasteurizat, 2,5 % grăsime		105,50	100,00	3,17	2,11	5,28	54,86
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL DEJ UN:				16,18	29,29	135,51	616,04
PRĂNZ							
Salată din sfeclă roșie și semințe de susan	100/5			2,78	7,48	9,68	109,52
Sfeclă roșie		110,00	88,00	1,50	0,00	8,50	37,84
Praz		10,00	8,00	0,18	0,02	0,46	1,92
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ciorbă verde ca acasă cu smântână și piept de curcan	250/50/10			18,95	10,97	31,58	237,91
Piept de curcan refrigerată,dezosată		89,00	75,000	15,60	6,60	4,50	102,34
Cartofi		62,5	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Măcriș		35,00	30,00	0,75	0,10	0,93	5,96
Boabe de orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Tulpină de țelină		12,50	10,00	0,04	0,00	0,25	1,42



Verdeață (pătrunjel)		3,75	2,89	0,14	0,01	0,26	1,24
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	5,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ratatouille cu carne de pui și legume	150/75			9,16	6,51	10,51	214,45
Fileu de pui refrigerat		121,50	112,12	7,70	2,40	1,21	138,80
Vinete		44,20	37,50	0,24	0,04	1,99	9,55
Ardei dulce		49,90	37,50	0,37	0,00	2,25	11,23
Doilecei		41,60	37,50	0,19	0,09	1,78	3,74
tomate proaspete		44,25	37,50	0,25	0,00	1,76	7,56
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Usuroi		2,10	3,00	0,26	0,00	1,01	5,27
Rădăcină de țelină		11,25	7,50	0,06	0,02	0,24	1,26
Frânze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		4,05	3,00	0,09	0,00	0,27	1,08
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	50	50,00		4,05	0,00	24,00	133,50
Pâine cu tărâțe și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	10,13	42,22
Cireșe/vișină		42,20	40,00	0,40	0,12	5,10	24,40
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,90	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,010	0,004	0,13	0,42
Fructe proaspete	100			0,40	0,00	12,70	61,10
Mere		113,64	100,00	0,40	0,00	12,70	61,10
Apă plată	1 L	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZA:				38,00	26,93	127,49	951,57
CHINDII							
Ruladă împletită cu mac	75			7,00	1,13	14,80	150,10
Fructe proaspete - piersici	100	125,00	100,00	0,90	0,30	9,00	39,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr<5gr/100 ml	200			0,40	0,00	22,00	92,00
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,40	1,13	36,80	281,10
CINA I							
Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09

Sufleu de carne de curcan copt în rolă	75			13,57	16,98	5,53	219,39
Fileu de curcan refrigerat		72,27	51,14 fiert	11,03	6,36	4,34	86,00
Ou de găină de categorie «Extra»		13,64	13,64	1,77	1,36	0,14	19,51
Unt 85,2% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		3,40	3,40	0,02	2,79	0,03	25,43
Sos de lapte		20,45	20,45	0,75	1,52	1,02	43,50
Amestec de legume		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Broccoli sotat cu unt	150			3,82	7,38	9,42	130,84
Broccoli		220,00	184,00	3,68	0,00	9,04	62,10
Unt, 82,5% grăsime		9,00	9,00	0,05	7,38	0,07	67,32
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Pâine cu tărâțe și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA I:				20,18	26,21	52,52	531,68
<i>CINA 2</i>							
Plăcintă cu cartofi și ceapă verde	100			7,98	6,10	12,30	311,10
Fructe proaspete	100			0,38	0,38	10,74	89,10
Afine		118,00	100,00	0,38	0,38	10,74	89,10
Băutură „Limonada”	200			0,10	0,03	5,51	20,18
Lămâie		16,00	16	0,10	0,03	0,56	2,78
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă		0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				8,46	6,51	28,55	420,38
TOTAL pentru a IX zt:				90,22	90,07	380,87	2800,77
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
ZIUA 10							

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
Griectă cu unt 85,2% și brânză cu cășag tare pe oală	75			11,27	17,55	30,71	328,74
Unt 82,5% de grăsime (fără grăsimi vegetale)		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză cu cășag tare, 45 % grăsime		16,00	15,00	3,99	2,10	0,00	59,60
Făină de grâu		40,00	40,00	2,00	0,40	29,20	89,50
Zărar		1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	3,48
Ouă de găină, categoria «Extra»		1,00	40,00	5,20	2,00	0,40	57,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mix de cereale cu fructe pe lapte	200/5			4,13	6,36	34,89	195,70
Mix de cereale cu fructe		40,00	40,00	2,10	0,26	26,87	94,20
Lapte pasteurizat, 2,5 % grăsime		100,00	100,00	2,00	2,00	5,00	52,00
Apă		120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,10
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	3,63	8,92
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	>0 ml ini	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,89	82,72
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL DEJUN:				16,33	23,92	89,12	616,08
PRÂNZ							
Păstăi de fasole înăbușite cu ceapă	65			3,74	3,96	7,96	79,91
Păstăi de fasole		78,87	71,80	2,87	0,00	3,09	22,90
Ceapă		65,00	59,10	0,87	0,00	4,87	21,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96

Sare iodată		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș „Ucrainesc” cu carne de curcan și smântână	250/50/10			16,86	11,38	30,30	216,33
Piept de curcan		89,00	72,00	14,10	6,80	4,64	91,93
Sfeclă		39,90	30,00	0,54	0,00	3,45	13,73
Arde dulce		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Tomate proaspete		9,56	8,10	0,05	0,00	0,38	1,63
Zahăr		0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de pui împănată	75			14,92	8,98	6,64	133,58
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	14,10	6,50	5,13	101,75
Ouă de găină categoria «Extra»		4,80	4,80	0,62	0,48	0,05	6,87
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Orez cu mix de legume	150			3,11	2,82	22,66	199,40
Orez		20,30	20,10	1,47	0,40	12,66	73,35
Porumb dulce		9,64	5,77	0,46	0,39	6,43	41,80
Mazăre verde		17,78	11,54	0,89	0,04	2,31	59,65
Ardei grași		15,35	11,54	0,12	0,00	0,69	3,45
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,80
Sare iodată		0,50	0,50	0,07	0,01	0,35	2,05
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Pâine din făină integrală	50	50,00		4,05	0,60	24,00	133,50

Pâine cu târâțe și semințe	50	50,00		2,25	1,85	28,89	152,87
Compot din fructe proaspete	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Apă plată	1 l.	1000,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				41,55	29,58	122,06	952,59
<i>CHINDII</i>							
Saiată de fructe	100			0,95	0,81	11,23	51,60
Peșene galben		62,40	40,00	0,10	0,00	3,84	12,60
Aâne		10,20	10,00	0,11	0,00	0,86	4,00
Banane		33,40	20,00	0,20	0,06	4,40	17,80
Mere proaspete		14,30	10,00	0,04	0,00	1,13	4,70
Iaurt natural, 2,5% grăsime		25,00	25,00	0,50	0,75	1,00	12,50
Coptură din brânză de vaci	100			11,10	8,71	17,59	210,11
Brânză de vaci		35,00	35,00	5,60	4,13	0,35	70,35
Ouă de găină, de categoria «Extra»		30,00	26,10	3,30	2,10	0,26	37,32
Iaurt natural, 2,5% grăsime		10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,90
Praf de copt		2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	500	500,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				1,15	9,52	17,56	280,20
<i>CINA I</i>							
Tomate proaspete porționate	65	66,3	65	0,39	0,00	2,73	11,70
Langhet cu sos de smântână	75/50			10,45	17,81	5,04	288,71
Pulpă de vițel refrigerat, dezosat		130,50	118,50	9,10	3,30	0,00	149,60
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,60	8,60	0,00	8,51	0,00	77,31
Tomat pastă		5,20	5,00	0,25	0,00	0,75	8,50
Smântână, 15% grăsime		20,00	20,00	0,56	6,00	1,28	40,00
Ceapă		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,30
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Cus-cus	150			2,68	5,02	26,84	82,87
Couscous		31,80	31,02	2,66	1,74	26,80	53,00
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,87
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine cu malai	40	40,00		3,24	0,48	19,20	106,80
Compot din fructe proaspete	200			0,41	0,12	9,86	41,98
Caise		46,60	40,00	0,40	0,12	4,78	24,10
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
TOTAL CINA I:				17,17	23,43	63,67	532,06
CINA 2							
Burgher „Sănătos”	125			14,73	4,42	88,23	344,81
Pârjoală din carne de curcan		30,00	30,00	8,50	2,20	15,71	81,70
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Salată verde		5,00	5,00	0,00	0,02	0,38	1,70
Chiflă		50,00	50,00	4,10	2,20	42,00	120,00
Fructe proaspete	100,00			1,00	0,30	14,60	62,40
Cireșe		117,00	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200	22 (buc.)	8,80	0,00	0,00	0,00	12,57
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CINA II:				14,73	4,42	88,23	419,78
TOTAL pentru a X zi:				90,93	90,87	380,64	2800,71