

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică

CSP Chișinău

V. Stavarusch

12 04 2024

APROBAT

Administrator

ÎMAP „Liceist”

Ana Pascal

10 04 2024

MENIUL - MODEL

pentru alimentația copiilor la taberele de odihnă și întremare a
sănătății copiilor ”Poienița Veselă” și ”Alunelul” pentru sezonul
estival anul 2024

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor,gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA I								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine (făină integrală)		30	30	2,43	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		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
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					24,25	24,67	90,06	658,52
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,castraveți/	50/50	106,4	100	0,7	0	3,6	15
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă de cartofi cu orez și carne	250/50	224,5	187	11,67	9,97	27,31	217,52
	orez		15	14,9	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	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	șold de pui dezosat		82	75	8,36	3,54	2,41	47,81
	sare iodată		0,5	0,5				
3	Pârjoală din carne de curcan la abur	100	141	113	14,62	20,09	18,27	272,15
	carne de curcan		114	86	12,8	12,5	5,13	139,4
	pâine/pesmeți		18	18	1,8	0,18	13,1	64,4
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hriscă puhav	150	76,65	76,7	8,23	5,72	31,75	181,47
	crupe de hriscă		71,4	71,4	8,2	1,41	31,7	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	53	46	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 (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
Total Prânzul					43,98	39,52	129	987,46

Gustarea la chindii								
1	Mere proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Biscuiți cu nuci (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,2	15,1	44	319,5
3	Băutură de măcieș	200	25	25	0,55	1,76	17,6	49,2
	măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
Total Gustarea la chindii					7,51	16,9	85,1	437,7
Cina I								
1	Legume proaspete/ardei dulce/	50	66,6	50	15	0	2,1	9
	ardei dulce		66,6	50	15	0	2,1	9
2	Fileu de pui bătut, împănat în pesmeți la cuptor	50	70	57	11,74	4,69	5,94	220,96
	fileu pui		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de gaină cat."extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
3	Piure de cartofi	200	271,5	203	4,21	8,94	33,6	223,8
	cartofi		236	167	3,4	0,24	32,28	136
	lapte pasteurizat, 2,5 %		25	25	0,75	0,5	1,25	13
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Cina - I					40,18	15,9	71,2	606,4
Cina II								
1	Chiflă cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,55	2,1	48	262,5
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	23,4	94
3	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
Total Cina II					9,55	2,1	71,4	356,5
TOTAL ZI					130,47	94	447	3046,58
Corelația P-L-G 1,1*1*4								
Costul pentru o zi 160 lei md								
Aportul zilnic de apă potabilă - 1,5 l								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA II								
Dejun								
1	Chiflă cu susan și cașcaval	50/20	71	70	9,05	7,8	45	259,5
	chiflă cu susan achiziționată /fără grăsimi hidrogenizate/	50	50	50	4,05	2,59	45	185
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	5	5,18	0	74,5
2	Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200/10	163	163	10,33	9,7	46,03	320,34
	crupe de griș		37	37	4,1	0,26	26,7	130,76
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,2	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Mere coapte	150	176	150	0	20	13,58	57,08
Total Dejunul					22,56	43	113,6	724,44
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,ardei/	50/50	119	100	0,8	0	5,1	24
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și carne	250/30	195	165	7,73	7,3	17,59	141,72
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	șold de pui dezosat		50	41	5,1	2,16	1,47	29,16
	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
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina (rădăcină)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		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	75/50	163	146	15,65	11	8,04	202,05
	carne de bovină		120	113	14,54	5,04	0	108
	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	43,5	43	4,54	4,5	25,24	231,7
	crupe de orz		38	37,6	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Suc de fructe/ zahăr <5 gr/100 ml/porționat	200	200	200	1	0	23,4	94
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0

Total Prânzul					40,3	25	139,4	1022,7
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	200	285	200	1,6	0,2	21,95	93,8
	grapefruct		285	200	1,8	0,2	21,95	93,8
2	Covrigei /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/		75	75	7,5	2,1	59,2	240
3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,8	5	62,5
4	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
Total Gustarea la chindii					11,6	6,1	86,15	396,3
Cina I								
1	Ardei dulci copti la cuptor	100	144	109	1,06	3	6,35	58,7
	ardei dulci		141	106	1,06	0	6,35	31,73
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	75	129	87	17,51	11	6,53	166,72
	pulpe de pui dezosate		105	63	16,38	6,42	0	93,27
	pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,1	0,16	6,48	36,05
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Terci din porumb	150	54,7	55	4,96	6,1	33,03	197,48
	crupe de porumb		49,5	49,5	4,93	1,97	33	160,08
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Compot de fructe proaspete	200	49,4	46	0,21	1,6	10,01	38,82
	fructe proaspete (cireșe)		42	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
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
Total Cina I					27,79	22	79,92	595,22
Cina II								
1	Chiflă cu nuci/fără grăș.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/și cașcaval	75/20	96	95	12,5	9,5	30	267,5
	chiflă cu stafide achiz./fără grăș.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/brânză cu cheag tare (45% grăsimi)		75	75	7,5	1,2	30	193
			21	20	5	5,18	0	74,5
2	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
Total Cina II					12,5	9,5	30	267,5
TOTAL ZI					114,8	105	449	3006,2
Corelația P-L-G 1*1*4								
Costul pentru o zi 160 lei md								
Aportul zilnic de apă potabilă -1,5 l								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA III								
Dejun								
1	Tartină cu unt și cașcaval	10/20/30	61	60	8,86	15,2	14,5	244,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brânză de vaci cu stafide și magiun	100/20	151	150	18,72	12,6	37,9	381,34
	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
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	pesmeți		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	magiun de fructe		20	20	1,2	0	13,6	54,4
3	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
	Total Dejunul				33,38	32,7	60,3	742,24
Prânz								
1	Salată din roșii cu ardei dulce	100	124	109	0,39	0,08	3,05	123,24
	roșii proaspete		68,8	65	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	1,3	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 carne de pui	250/30	206	156	10,74	7,14	34,8	221,99
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	fileu de pui		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		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 curcan	100/150	237	194	25,97	16,2	41,5	408,23
	carne de curcan dezosată refrigerată		148	109	21,8	9,2	6,3	151,6
	crupe de orez		53,6	53	3,87	1,06	33,43	193,68
	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	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Suc de fructe/ zahăr <5 gr/100 ml/porționat	200	200	200	1	0	23,4	94
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
6	Pâine cu secară	30	30	30	2,7	0,9	14,4	77,4
7	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Prânz				40,8	24,3	117	1005

	Total Prânz				42,6	26,9	127	1005
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	100	116	100	0,99	0,39	11	47,88
	caise		116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
2	Chiflă cu stafide /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	50	50	50	4,05	4,59	45	173,5
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
4	Apă plată	1 l			0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				5,11	6,64	61,5	240,52
CINA - I								
1	Fructe proaspete	150	170	150	0,6	0	16,9	70,3
	mere proaspete		170	150	0,6	0	16,9	70,3
2	Dovlicei copti în rolă	100	171	127	0,75	5,38	8,05	59,95
	dovlicei		166	122	0,75	0,43	8,05	15
	ulei floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
3	Biftec tocat de carne porcina	75	87,5	70	10,49	13,3	9,23	127
	pulpă de porc dezosată		68	50	9,36	8,96	2,7	53,55
	pâine din făină integrală		13,5	14	1,1	0,19	6,48	36,05
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci din arpacaș de grâu viscos	150	41,5	41	4,53	2,84	27,3	157,7
	crupe de grâu		38	38	4,51	0,38	27,21	134,3
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
6	Pâine (făină integrală)	30	30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total Cîna I				24,8	21,9	72,6	587,05
Cina II								
1	Biscuiți "lapte topit"/fără grăș.hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,2	7,2	55,5	320
2	Suc de fructe/zahar <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Cîna II				7,2	7,2	78,9	414
	TOTAL ZI				113,1	95,4	400	2988,8
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
Aportul zilnic de apă potabilă -1,5 l								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA IV								
Dejun								
1	Tartina cu unt și magiun	10/30/30	70	70	4,26	8,56	34,9	236,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	magiun de fructe		30	30	1,8	0	20,4	81,6
2	Supă pe lapte cu tăitei de casă	300	234	234	8,43	8,41	32,8	245,2
	tăitei de casă/paste făinoase din grâu dur/		24	24	2,4	0,31	17,8	86,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		200	200	6	4	10	104
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Bautură de măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	Fructe proaspete (banane)	200	285	200	1,5	0,5	33	138,4
	Total Dejunul				14,74	23,5	106	669,3
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și stafide	100/10	137	112	1,43	5,12	13,2	111,73
	morcov proaspăt		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
	mere proaspete		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lămâie (suc)		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
2	Ciorbă cu fasole și carne de pui	250/50	189	171	14,85	8,73	24,3	227,06
	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
	șold de pui dezosat		74	68	8,6	4,4	0,93	80,67
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de bovină copt la aburi	2/50	130	104	17,09	10,7	11,1	219,04
	pulpă de bovină refrigerată ,dezosată		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		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din mei viscos	150	45,1	44,5	4,93	5,28	25,3	179,2
	crupe de mei		38,6	38	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt, 82,5 %		6	6	0,42	4,9	0,04	44,9
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	47	45	0,37	1,75	10,2	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 (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

8	Apă plată	0,5 l	0	0	0	0	0	0
	Total Prânzul				43,17	34	108	1105,5
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	188	150	1,35	0,45	13,5	58,5
	Persici		188	150	1,35	0,45	13,5	58,5
2	Chiflă cu susan/fără grăs.hidrogenizate, adaosuri și E-uri/și brinză cu cheag tare(45 %)	75/20	96	95	12,5	10,4	41	267,5
	chiflă cu susan achiz./fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/brânză cu cheag tare (45% grăsimi)		75	75	7,5	5,2	30	193
			21	20	5	5,18	0	74,5
3	Apă plată	0,5 l	0	0	0	0	0	0
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/ la pahar	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				14,85	10,8	77,9	420
CINA I								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Fileu de pui copt cu unt	50	81	57	14,16	11,2	3,19	129,5
	fileu de pui refregirat		74	50	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
3	Cartofi copti în rolă	150	255	155	3	5,1	29,6	169,45
	cartofi		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total Cina - I				21,57	18,5	64,2	460,14
CINA II								
1	Pateu cu brânză/fără grăs.hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	11	3	33,7	219
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Apă plată	0,5 l	0	0	0	0	0	0
	Total Cina II				13,5	6,75	38,7	281,5
	TOTAL ZI				107,8	93,6	394	2936,4
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă - 1,5 l							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA V								
Dejun								
1	Tartină cu cașcaval	20/50	40	40	9,72	8,1	39,73	219
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	3,32	1,5	24	129
2	Mere coapte cu miez de nuci	65/10	107	96	3,32	7,4	10,5	134,3
3	Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte	220	150	140	5,93	7	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
4	Cacao cu lapte	200	112	107	3,18	5,2	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
	Total Dejunul				22,15	28	89,96	661,6
Prânz								
1	Conopidă sotată cu unt	100	218	117	1,22	4,1	0,47	79,4
	conopidă proaspătă		213	112	1,19		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	Borș cu varză, cartofi și smântână	250	244	197	4,14	4,3	18,48	150
	sfecă		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	10,9	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămăligă	75/200	242	223	20,12	20	43	385,1
	fileu de peste de mare congelat, eviscerat		125	113	12,7	8,2	0	59,01
	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		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	sare iodată		1,5	1,5	0	0	0	0
	crupe de porumb		43	43	5,11	0,43	28,52	151,97
	unt, 82,5%		7	7	0,04	5,74	0,06	52,36
4	Compot din fructe proaspete	200	64	55	0,91	1,6	5,85	37,9
	mere proaspete		59	50	0,9	0	0,9	20,5
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,54	1,74
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,3

6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
7	Fructe proaspete (caise)	150	172	150	1,5	0,6	16,5	72
8	Apă plată	1 l			0	0	0	0
	Total Prânzul				30,89	32	91,8	981,7
Gustarea la chindii								
1	Biscuiți cu nuci (fără grăsimi hidrogenizate,adaos. și E-uri)	50	50	50	4,1	4,8	37	213
2	Ceai cu zahăr și lămâie	200/5	16	62	5,18	1,7	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
3	Prune proaspete	100	120	100	0,76	0	14,04	63,72
	Total Gustarea la chindii				10,04	6,4	56,53	295,9
CINA - I								
1	Tartină cu bitoc din carne de curcan	50/30	117	89	14,08	12	18,77	230,7
	fileu de curcan		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Păpănași din brânză de vaci la cuptor cu magiun de fructe	100/20	123	132	18,32	14	19,05	313,2
	brânză de vaci, 9%		92	92	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină de grâu		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	ou de găină cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	magiun de mere		20	20	1,2	0	13,6	57,4
3	Băutură de lămâie	200	17	17	0,07	1,7	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
4	Covrigei (fără grăsimi hidrogenizate,adaos. și E-uri)		50	50	4,1	4,8	37	213
	Total Cina - I				36,57	32	80,31	776
CINA II								
1	Suculent (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,55	2,1	48	278
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	23,4	94
3	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Cina II				9,55	2,1	71,4	372
	TOTAL ZI				109,2	100	390	3087
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă - 1,5 l							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VI								
Dejun								
1	Chiflă școlărească cu unt	65/10	75	75	4,11	10,8	45,1	209,6
	chiflă școlărească /fără	65	65	65	4,05	2,59	45	185
	grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri/		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	unt, 82,5%							
2	Ou fiert cat."extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci din hrișcă cu lapte	200	153	152	7,16	10,9	31,85	271,2
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	2	5	52
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie	200	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	Total Dejunul				16,4	27,3	82,56	555,1
Prânz								
1	Salată din roșii, ceapă și ulei	100	107	100	0,66	9,9	3,7	106
	roșii proaspete		84	80	0,48	0	2,7	11,7
	ceapă verde/uscata		12,5	10	0,18	0	1	4,41
	ulei de floarea soarelui nerafinat		10	10	0	9,9	0	89,9
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu perișoare de carne de porcina	250/50	158	109	9,98	6,22	18,64	105,1
	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
	perișoare din carne de porcina:	50						
	pulpă de porcina dezosată, degresată		13,8	63,7	7,09	2,46	0	52,68
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		1,5	1,5	0	0	0	0
3	Fileu de pui înabusit în sos roșu	100/50	199	156	20,18	9,96	8,36	185,1
	fileu de pui refrigerat		136	100	18,6	4,86	5,4	89,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Paste făinoase fierte	150	57,5	58	5,04	6,39	37,06	237,6
	paste făinoase din grâu dur		50	50	5	0,65	37	180
	unt, 82,5%		7	7	0,04	5,74	0,06	52,36
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	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 (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,3
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Apă plată	1 l			0	0	0	0
	Total Prânzul				46,65	36,5	137,8	1002
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	1,35	0,45	13,5	57
	Piersici		188	150	1,35	0,45	13,5	57
2	Coltunași lenoși din brinză de vaci cu unt	150/10	174	172	22,96	21,2	33,66	365,6
	brânza de vaci ,9% grasimi		114	112	18,2	10,3	1,14	229,14
	făina de grâu		37,5	37,5	3,75	0,37	27,4	34
	oua de gaina extra		7,2	7,2	0,94	0,72	0,07	10,3
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ceai cu lapte fiert	200	56	55	1,46	2,89	6,95	46,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				25,77	24,5	54,11	469
CINA - I								
1	Legume proaspete /ardei, castraveți/	50	66,7	50	0,5	0	3	15
2	Biftec tocat din carne de porcină	75	87	69	10,49	8,25	9,23	127
	pulpă de porc dezosată		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	pâine din făină integrală		13,5	13,5	1,1	0,19	6,48	36,05
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Legume înabușite	150	206	156	2,04	10,1	27,36	181,4
	cartofi		150	108	1,44	0,07	13,68	86,4
	ceapă/praz		20	16,8	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu/paste de tomate		10	10	0,1	0,04	0,3	1,9
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Bautură de măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total Cina - I				17,63	25	68,66	506,1
CINA II								
1	Cornișor moldovenesc (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	8,55	2,1	43,2	278
2	Mere proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
3	Apă plată	0,5 l	0	0	0	0	0	0
	Total Cina II				9,31	2,1	66,7	347
	TOTAL ZI				115,8	115	409,8	2879
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă - 1,5 l							

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	Tartină cu unt și cașcaval	10/20/30	61	60	8,86	15,2	14,49	244,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Pilaf dulce cu fructe	150	94	87,5	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 cu zahăr și lămâie	200/5			5,18	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete	150	214	150	1,24	0,31	12,4	59,05
	clementine		210	155,4	1,24	0,31	12,4	59,05
	Total Dejunul				26,36	23,3	85,17	590,43
Prânz								
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	60	139	110	2,62	8,5	7,52	115,9
	varză proaspătă		81,5	65,2	0,51	0	3,4	19,84
	mazăre verde (fără conservare, sare 1,1 gr/100 gr) prelucrat tehnic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	semințe de dovleac		5	5	1	3,5	0,5	32,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Borș roșu /sfecolic/cu carne de pui și smântână	250/30	204	176	9,3	6,96	17,68	154,03
	smântână, 15% (prelucrat termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecă		50	40	0,68	0,01	4,32	17,2
	țelina (rădăcină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2,7	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	fileu de pui		44	40	6,55	2,8	1,9	45,3
	tomate în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Chifteluțe din carne de bovină cu sos alb	100/30	141	107	16,74	9,88	16,6	195,8
	carne de bovină refrigerată, dezosată		100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	2,97	5,94	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	smântână, 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68

4	Pireu de cartofi	150	279	179	2,91	4,74	21,75	136,28
	cartofi		250	150	2,16	0,11	20,52	86,4
	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 de fructe proaspete	200	49,4	46	0,39	1,75	10,24	39,92
	vișine proaspete		42	40	0,36	0,11	5,2	21,78
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Apă plată	1 l			0	0	0	0
	Total Prânzul				42,54	34,2	133,8	971,18
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
	mere proaspete	150	172	150	0,76	0	23,5	69
2	Biscuiți fărmicioși (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,2	9,2	65,3	423
3	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total Gustarea la chindii				14,96	9,3	94,8	584
CINA - I								
1	Legume proaspete/roșii, castraveți/	50	50	47,5	0,29		2	8,5
2	Carne de pui în sos roșu	50/40	134	103	11,13	9,03	6,17	152,22
	pulpă de pui dezosată,refrigerată		74	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	45
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
3	Terci din bulgur de orz viscos	150	38,9	38,5	3,95	4,48	21,92	154
	crupe din bulgur de orz		33,4	33	3,92	0,33	21,89	116,6
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	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
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total Cina - I				19,49	15,8	15,77	467,36
CINA II								
1	Chiflă cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,55	2,1	48	278
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	200	200	200	1	0	23,4	94
3	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Cina II				9,55	2,1	71,4	372
	TOTAL ZI				112,9	84,7	400,9	2984,97
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă - 1,5 l							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
ZIUA VIII								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	60	60	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Papanasi din brânză de vaci la cuptor	150/25	185	184	22,02	11,6	23,4	409
	brânză de vaci, 9 %		138	138	20,1	8,64	0,96	277,38
	făină de grâu integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt, 82,5%		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină cat. extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	magiun de coacăză		25	25	0,16	0	14,5	66,75
3	Cacao cu lapte	200	112	107	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
	Total Dejunul				27,69	25,4	46,8	651,4
Prânz								
1	Ardei dulci copt la cuptor	100	144	109	1,06	2,97	6,35	58,7
	ardei dulci		141	106	1,06	0	6,35	31,73
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână	250/50	219	185	11,53	7,85	23,1	172,5
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați /fără conservanți, sare 1,1 gr/100/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	crupă de arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	șold de pui dezosată		82	75	8,36	3,54	2,41	47,81
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
3	Carne de porcină înabusită cu sos roșu	75/50	151	142	14,24	14,7	2,27	158,4
	carne de porcină dezosată, degresată		118	113	13,7	9,75	0	101,7
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10,8	0,17	0	0,96	4,23
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	făină de grâu		6	6	0,6	0,6	4,38	21,48
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă viscos	200	70	70	6,43	7,2	37,7	256,5
	crupe de hrișcă		64,5	64,5	6,4	1,2	37,66	219,1
	unt, 82,5%		5	5	0,03	6	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	* 10	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 (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,3
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete	100	116	100	0,99	0,39	11	47,88
	caise		116	100	0,99	0,39	10,97	47,88

9	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Prânzul				45,04	37,2	150	1062
Gustarea la chindii								
1	Pateu cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	60	60	60	6	2,18	30	194,2
2	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/porționat	200	200	200	1	0	23,4	94
3	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				7	2,18	53,4	288,2
CINA - I								
1	Fructe proaspete	150	214	150	1,5	0,5	33	138,7
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
2	Legume proaspete/roșii/	50	52,6	50	0,3	0	2,1	9
3	Bitoc tocat din carne de curcan la aburi	50	70	54	4,8	10,7	4,37	104,6
	pulpă de curcan dezosată		55	38,5	4,04	6,5	0	43,12
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Terci din arnaut puhav	150	76,7	77	8,23	5,72	41,8	181,5
	crupe de arnaut		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	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total Cina - I				1,54	19,2	109	586,4
CINA II								
1	Cornișor nisipos (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	8,55	2,1	43,2	268
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
3	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Cina II				11,05	5,85	48,2	330,5
	TOTAL ZI				92,32	89,8	407	2918
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă - 1,5 l							

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 magiun	20/30	50	50	2,52	0,36	28	162,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
2	Terci din griș cu fructe pe lapte	200	161	161	11,19	5,75	47,3	331,2
	crupe de griș		40	40	4,99	0,28	28	179
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Mere coapte cu nuci	70/20	120	108	0	19,9	13,6	187,1
	mere proaspete		100	88	0,7	19,9	13,58	57,08
	miez de nuci		20	20	4	14	2	130
Total Dejunul					17,78	27,7	94,4	699,9
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii,castraveți/	50/50	106	100	0,7	0	3,6	15
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	Supă din cartofi cu mazăre și crutoane	250/20	156	112	8,09	3,73	44,4	213,4
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	mazăre uscată		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	pâine (făină integrală)		30,8	20	1,49	0,22	15,7	69,9
3	Ardei umpluți cu orez și carne de porcină, smântână	200/30	291	224	13,3	27,2	21,6	378,8
	ardei dulci		156,3	117	1,17	0	7,03	35,17
	pulpă de porc degresată, dezosată		73,6	70,6	10,3	18,9	0	188,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	7,92	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	18,2	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 de fructe proaspete	200	49,4	46	0,39	1,75	10,2	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 (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,3
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129

7	Apă plată	1 l			0	0	0	0
	Total Prânzul				33,06	35,1	140	976,4
Gustarea la chindii								
1	Tartă cu mere/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	75	75	75	6,2	10,8	55,5	326
2	Ceai cu lapte fierț	200	56	55	1,46	2,89	6,95	46,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,45	1,25	2	29
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
	Total Gustarea la chindii				7,66	13,7	62,5	372,4
CINA - I								
1	Fructe proaspete	100	118	100	0,85	0,26	12,4	51,85
	cireșe	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
2	Legume proaspete/ardei/		66,7	50	0,5	0	3	15
3	Bătută din fileu de pui împănătă în pesmeți	50	70	57	15,12	4,57	5,94	154,8
	fileu de pui		50	42	14,3	4,5	0	49,98
	ouă de gaină cat. "extra"		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	făină de grâu/pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	36,2
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,6	0	53,94
4	Cartofi fierți cu unt și mărar	150	243	197	2,73	8,33	25,5	181,7
	cartofi		231	185	2,66	0,13	25,31	106,56
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	mărar verde		1,35	1,25	0,01	0	0,08	0,3
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Băutură de măcieș	200	25	25	0,55	1,76	17,6	49,2
	măcieș		20	20	0,54	0,12	12,6	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Total Cina - I				23,8	15,5	85,4	586
Cina II								
1	Covrigei vanilați/fără grăs.hidrogenizate, adaosuri și E-uri/	100	100	100	11	3	74,5	290
2	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/portionat	200	200	200	1	0	23,4	94
3	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Cina II				11	3	97,9	384
	TOTAL ZI				93,3	95	399	3019
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă -1,5 l							

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 (portocale)	150	214	150	1,35	0,15	16,5	70,4
2	Tartină cu unt	10/40	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Omletă cu legume	100	46,1	122	11,43	8,6	2,9	141,79
	ou de găină cat. „extra”		2	80	10,4	8	0,8	114,5
	lapte pasteurizat, 2,5%		30	30	0,9	0,5	1,5	15,5
	roșii proaspete		5,1	5	0,03	0	0,2	0,9
	ardei dulce		6,6	5	0,05	0	0,3	1,5
	verdeață (pătrunjel)		1,35	1	0,05	0	0,1	0,4
	ulei floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,1	0	8,99
4	Cous-cous cu lapte	200	154	152	8,13	7,06	38,16	268,3
	cous-cous		44	42	5,23	0,44	29,18	155,5
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
5	Ceai cu lămâie	200/3	12	58	0,04	1,65	5,22	18,27
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50 ml	0	0	0	0
Total Dejunul					24,25	26,1	82,07	680,36
Prânz								
1	Dovlecei copti cu cașcaval	50	128	126	5,73	9,5	0,26	125,4
	dovlecei proaspeți		107	106	0,7	0	0,21	21
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de legume, carne de pui și smântână	250/30/5	178	127	3,42	4,21	40,42	129
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză proaspătă		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Pește merluciu cu legume copt în rolă	75	160	144	16,24	10,1	11,51	213,23
	fileu de peste de mare congelat, eviscerat		124,5	113	14,5	4,02	0	124,83
	făină de grâu		8	8	1,5	0,15	10,95	53,7
	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 arnaut	150	37,5	37	3,94	3,61	21,93	146,55
	crupe de arnaut		33	32,5	3,92	0,33	21,89	116,63

	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate (asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine (făină integrală)	75	75	75	6,08	0,9	36	200,25
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Apă plată	1 l			0	0	0	0
	Total Prânzul				40,29	31,5	149,3	1001,8
Gustarea la chindii								
1	Grilletă cu fileu de pui copt și cașcaval	50/50	118	100	12,8	1,3	24,35	193,4
	Chiflă achiziționată /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	0	50	50	4,05	0,6	24	153,5
	fileu de pui		68	50	8,75	0,7	0,35	39,9
	brânză cu cheag tare, 45%		10,5	10	3,2	3,3	0	45
2	Suc de fructe natural/ zahăr <5 gr/100 ml/porționat	200	200	200	1	0	23,4	94
	Total Gustarea la chindii				13,8	1,3	47,75	287,4
CINA - I								
1	Tartină cu pârjoală din carne de pui	50/30	118	90	7,44	9,41	20	192,93
	pulpe de pui dezosate		70	42	4,28	1,81	1,23	24,43
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Paste fierte cu unt și cașcaval	150/20			9,99	10	36,68	290,1
	paste făinoase (grâu dur)		49,5	49,5	4,96	0,65	36,63	178,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	5	5,18	0	74,5
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
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
4	Biscuiți "lapte topit" /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/	60	60	60	4,9	5,7	44,4	255,6
	Total Cina				29,04	29,6	105,4	795,54
CINA II								
1	Covrig împletit cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	5,79	15,7	45,3	152
2	Fructe proaspete	150	188	150	1,35	0,45	13,5	57
	Persici	150	188	150	1,35	0,45	13,5	57
3	Apă plată	0,5 l			0	0	0	0
	Total Cina II				7,14	16,2	58,8	209
	TOTAL ZI				114,5	105	443,3	2974,1
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 160 lei md							
	Aportul zilnic de apă - 1,5 l							