

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

2023

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2023

MENIUL-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele
școlare ale ÎMAP “Liceist” din instituțiile de învățământ
preuniversitar de tip internat nedomiciliați pentru anul 2024
(sezon iarnă - primăvară)

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZI I - LUNI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,6	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,9	0,39	55,98
3	Terci din ovăs cu fructe pe lapte	200	163	163	6,37	7,4	40,6	286
	fulgi de ovăs		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	stafide/caise uscate		20	20	1,04	0	11	54,4
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,2	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,8	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun				17,43	25	65,7	581,4
Prânz								
1	Salată din legume de sezon	100	142	113	4,43	10	6,92	121,3
	varză proaspătă		81,5	65	1,32	0	2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praj/tulpină de țelină		12	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	mazăre verde (fără conservant, sare)		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	semințe de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu orez și smântână	250	141	110	3,31	4,5	24,9	151,8
	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		3	3	0	3	0	27
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui la abur	75	88,1	77,6	15,97	10	9,19	217,6
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă	100	51	50,8	0,6	5,3	18,9	189,9
	crupe de hrișcă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,6	10	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
	Total: Prânz				33,07	24	129	981,9
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
2	Bătută din fileu de pui împănată în	50	70	51,1	11,32	0,9	6,36	107,7
	fileu de pui		50	42	10,5	0,84	0,42	47,9
	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		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1	0	0,99	0	8,99
3	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

Total: Gustare la chindii	16,69	1,8	69,2	400,6
TOTAL: ZI - 60,20 LEI	67,19	50	264	1964
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp				
corelația P-L-G 1*1*4				

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA II - MARTI								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun	10/20/30	60	60	2,58	8,56	28,09	212,3
	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		20	20	0,12	0	13,6	57,4
2	Terci din griș rar cu stafide pe lapte	200	158	158	6,24	5,65	36,39	277,78
	crupe de griș		37	37	0,04	0,26	17,12	125,6
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	zahăr		6	6	3	0	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	100	138	122	0,48	0	13,58	57,08
	Total: Dejun				9,37	15,9	83,55	566,3
Prânz								
1	Salată din cartofi cu ceapă	100	130	97,4	1,79	6,01	15,76	121,76
	cartofi		103,5	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62
	ceapă/ceapă verde/morcov		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Ciorbă cu varză, cartofi și smântână	250	196	165	2,63	5,15	16,12	112,56
	smântână, 15% (prelucrată termic)		10	10	0,28	2	0,32	20
	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	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varză proaspătă		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelină/tulpină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		3	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Gulaș din carne de bovină	50/50	126	93,4	11,3	9,53	8,04	169,65
	carne de bovină dezosată și degresată		84	60,75	10,18	3,53	0	75,6
	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		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din arpacăș de orz viscos	150	42,1	41,7	4,53	3,66	25,25	224,22
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din 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
	Total: Prânz				29	28,1	123,2	929,51
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
2	Covrigei/fără grăsimi		50	50	5,5	1,5	23,7	100
3	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	50	84,1	56,1	11,7	8,83	4,37	123,61
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03

	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
5	Pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	Total: Cina				22,6	14,5	62,47	412,21
	TOTAL: ZI - 60,20 LEI				61	58,5	269,2	1908
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A TREIA - MIERCURI								
Dejun								
1	Budincă din brânză cu stafide și	100/20	100	150	18,72	12,6	37,9	381,3
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de grîș		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 măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
	măiun de fructe		20	20	1,2	0	13,6	54,4
2	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
Total: Dejun					24,52	17,6	45,9	497,3
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate	100	115	96,8	1,93	3,11	23	159,8
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in		4	4	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână	250/5	161	116	4,19	4,34	32,9	176,7
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tăitei cu ou		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	75/150	181	148	19,18	13,6	28,9	302,7
	carne de găină dezosată		111	81,6	16,38	6,93	4,73	113,72
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praj		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		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,2	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total: Prânz					34,22	23,1	148	963
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (banane)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
2	Chiflă /fără grăsimi hidrogenizate,	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
3	Fileu de pui copt	50	73	55	9,36	8,91	2,7	142,5
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
4	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
5	Pâine din făină de grâu integrală		20	20	1,62	0,24	9,36	53
Total: Cina					20,55	12	83,9	528,3

TOTAL: ZI - 60,20 LEI	79,29	52,8	278	1989
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp				
corelația P-L-G 1*1*4				

n/o	Denumirea bucatelor	Gramaj. bucatelor, g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	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	Supă pe lapte cu tăitei	250	155	155	5,89	8,58	25,4	201
	tăitei cu ou		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat, 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		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	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun					15,3	29,8	44,9	495,1
Prânz								
1	Vinegretă din legume fierte	60	90	72,4	1,02	9,65	7,06	91,6
	cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	16,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	8,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfecclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /fără conservanți, cu ulei de floarea soarelui nerafinat		15	13	0,11	0	0,42	1,67
			5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorbă cu fasole	250	114	103	6,25	4,33	23,3	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
	roșii 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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Bitoc din carne de porcină copt la aburi	2/50	140	94,1	2,75	16,6	13,3	174,67
	pulpă de porcină dezosată și degresată		120	74	1,54	11,29	6,53	92,16
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	pesmeți măcinați		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		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din grâu viscos	150	31,1	30,8	8,6	4,36	46,4	210
	crupe de grâu		26	25,74	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	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
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total: Prânz					23,5	38,7	129	943,51
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
2	Chiflă cu mac/fără grăsimi hidrogenizate,	50	50	50	4,05	2,59	45	185
3	Carne de pui coaptă la rolă	50	76,1	52,1	14,1	7,88	3,15	108,28
	pulpă de pui dezosată		74	50	14,14	5,9	3,15	90,3
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98

	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
5	Pâine din făină de grâu integrală		20	20	1,62	0,24	9,36	53
	Total: Gustarea la chindii				20,6	10,7	89	461,28
	TOTAL: ZI - 60,20 LEI				41,3	79,2	263	1899,9
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide,g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	20/30	40	40	8,8	7,02	39,7	170,1
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Cous-cous cu lapte	220	154	152	5,93	7,01	30,8	220,8
	cous-cous		44	42	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
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total: Dejun					17,9	19,3	79,5	478,4
Prânz								
1	Dovlecei sotati cu unt	100	191	105	1,93	4,1	12,2	85,56
	dovlecei proaspeți		186	100	1,9	0	12,1	48,16
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Bors cu varză, cartofi și smântână	250	156	125	3,83	4,25	11,9	107,6
	sfeclă		50	40	1,68	0	0,6	17,2
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84	28,8
	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
	roșii 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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pește copt cu legume și mămăligă	75/150	229	209	20,9	14,3	40,2	416,5
	pește merluciu		124,5	113	14,5	4,02	0	124,8
	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
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	crupe de porumb		33	32,8	4,12	0,06	25,7	132,5
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	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
6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
Total: Prânz					31,6	25,8	103	930,5
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (banane)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
2	Tartină cu bitoc din carne de pui	50/30	117	89,1	14,1	12,2	18,8	230,7
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	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
3	Pateu cu majiun/fără grăsimi	60	60	60	4,05	2,59	45	215
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Gustarea la chindii				19,5	15,1	103	605
	TOTAL: ZI - 60,20 LEI				68,9	60,2	285	2014
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide,g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Ou fiert, cat."Extra"	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Terci din hrișcă cu lapte	150	123	122	6,53	7,05	32,4	259,8
	crupe de hrișcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2,5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	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	0	0	0	0
Total: Dejun					14,2	21,2	52,51	489
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și semințe de floarea	100	124	97,1	1,96	6,53	11,32	102,5
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	semințe de floarea soarelui		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din cartofi cu paste	250	131	105	2,96	3,75	26,12	174,9
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	paste făinoase din făină integrală		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	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
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	50/40	137	124	14,5	6,14	3,48	198,9
	fileu de pui		74	68	12,95	1,04	0,52	59,05
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	88,95
	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
	roșii în suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
4	Fasole fierte	150	41	40,7	4,53	2,84	37,12	211,4
	fasole uscate		38	37,6	4,51	0,38	37,08	188
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	76	74,5	14	2,33	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		69	68,5	14	0,69	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
Total: Prânz					24	23,7	136,1	989
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mandarine)	100	135	100	0,8	0,2	8	37,96
2	Chiflă/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
3	Bitoc tocat din carne de porcină	50	84	51,1	11,7	8,83	4,37	159,4
	pulpă de porc dezosată și degresată		70	37	10,92	4,62	0	98
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0

	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total: Gustarea la chindii				19	15,4	62,37	433,4
	TOTAL: ZI - 60,20 LEI				57,2	60,2	250,9	1911
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,5	199,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci din mei cu dovleac, stafide	150	85	77	9,48	5,73	44,4	253
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0	0	9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2	0	1,05	4,6
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	35,9
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Cacao cu lapte	200	107	107	9,87	3,51	10,3	84,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	6,4	0,33	4,95	17,4
Total: Dejun					25	21,1	69,1	537,5
Prânz								
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	60	98	82,7	2,2	3,06	12,4	115,4
	varza proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți,		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapă		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Bors roșu/sfecolnic/cu smântână	250	159	136	2,1	4,16	13,5	154
	smântână, 15% (prelucrată 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	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	sfeclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina (tulpină)		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Chiftelute din carne de pui în sos de	75/30	115	96	16,2	12,8	10,5	246
	fileu de pui		75	64,5	15,05	6,5	4,35	139,4
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină de grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Pireu din cartofi	120	165	125	2,69	4,67	20,2	148,1
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		20	20	0,64	0,42	1,06	11
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	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
Total: Prânz					31,9	28,4	115	964,7
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
2	Biscuiți/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-	40	40	40	3,28	3,8	29,6	170,4
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
4	Carne de pui coaptă la rola	50/40	77	53,1	9,36	6,93	2,7	80,52

	pulpa de pui dezosată		74	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	Total: Gustarea la chindii				20,1	11,3	66,2	446
	TOTAL: ZI - 60,20 LEI				57	49,5	250	1948
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	46	45	5,63	7,76	14,4	162,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
2	Papanasi din brânză de vaci la cuptor	100/20	114	111	17,1	11,6	8,88	236,88
	brânză de vaci, 9 %		92	90	15,36	8,64	0,96	184,5
	făină din 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		2	2	0	1,98	0	1,7
3	Lapte fiert	200	200	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2.5 %		210	200	5,8	5	8	116
Total: Dejun					28,6	24,4	31,3	515,38
Prânz								
1	Salată din sfeclă, prune uscate și nuci	100	115	96,8	1,93	3,11	23	159,82
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	miez de nucă		5	5	0	3,8	0	35,96
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână	200/5	136	109	3,17	4,31	20,7	144,68
	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 murati (fără conservanți, sare)		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	crupă de arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Carne de bovină înăbușită cu legume	50/50	113	89,2	12,8	10,5	5,05	159,08
	carne de bovină dezosată și degrassată		81	60,8	12,27	4,25	2,9	91,13
	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		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt, 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci din porumb viscos	150	45,2	44,9	4,01	5,74	26,7	166,75
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10	38,82
	fructe proaspete (gutuie)		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
Total: Prânz					30,7	27,4	133	931,65
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (kiwi)	100	117	100	1,01	1,01	15,1	61,38
2	Chiflă/fără grăsimi hidrogenizate,	50	50	50	3,57	2,18	38	207
3	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
4	Bitoc tocat din carne de porcină	50	84,1	51,1	11,7	8,83	4,37	159,43
	pulpă de porc dezosată și degrassată		70	37	10,92	4,62	0	98
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4

	Total: Gustarea la chindii	16,6	12	74	496,81
	TOTAL: ZI - 60,20 LEI	75,8	63,8	239	1943,8
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp				
	corelația P-L-G 1*1*4				

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	calorică, kcal
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								
1	Tartină cu unt și magiun de fructe	5/20/30	55	55	2,55	4,6	28	199,9
	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
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,2	0,04	37,4
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200	159	159	11,2	4	47,3	317,2
	cereale de bulgur		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 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,7	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
	Total: Dejun				13,8	10	80,8	536,2
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	48	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre	250	125	92	6,6	3,5	28,7	143,5
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praj		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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu	75	105	67	11	10	8,58	153,1
	pulpă de pui dezosată		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ceapă/praj		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făină din grâu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25
4	Paste făinoase fierte	150	56,1	56	6,22	4,6	32,4	221,9
	paste făinoase/făină integrală/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,37	0	15,2	61,24
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
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
	Total: Prânz				26,4	21	135	850,8
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
2	Biscuiti/fără grăsimi	40	40	40	3,28	3,8	29,6	170,4
3	Bătută din fileu de pui împănată în	50	70	50	11,7	4,7	5,94	109,9
	fileu de pui		74	42	10,92	4,62	0	59,05
	ouă de găină, 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		0,1	0,1	0	0	0	0
6	Pâine (făină integrală)	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5

Total: Gustarea la chindii	19,6	9,1	74,5	459,8
TOTAL: ZI - 60,20 LEI	46,3	30	211	1847
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp				
corelația P-L-G 1*1*4				

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejun								
1	Tartină cu unt	10/40	50	50	3,3	8,68	19,3	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
2	Tăitei copti cu brânză cu cheag tare	150	72	71	12,5	10,2	38,5	291,6
	tăitei cu ou		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	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
3	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	0	0	0	0
	Total: Dejun				15,8	20,6	63	491,5
Prânz								
1	Conopidă coaptă cu cașcaval	50	128	126	5,73	9,5	0,26	125,4
	conopidă proaspătă		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		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă din legume cu smântână	250/5	178	126	3,42	4,21	40,4	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		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	rosii în suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	Peste cu legume copt în rolă	50	159	143	16,2	10,1	11,5	213,2
	pește merluciu		124,5	113	14,5	4,02	0	124,8
	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		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	37,1	36,6	2,41	3,97	20,6	192,1
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,2	58,35
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	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
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total: Prânz				36,7	31,5	136	980,6
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
2	Pateu cu magiun /fără grăsimi	60	60	60	4,05	2,59	45	215
3	Tartină cu pârnaie din carne de pui	50/30	116	92,1	12,5	7,46	21,4	184,7
	pulpa de pui dezosată		74	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
4	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Gustarea la chindii				17,9	10,4	105	559
	TOTAL: ZI - 60,20 LEI				70,4	62,5	304	2031

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp

corelația P-L-G 1*1*4