

COORDONAT

Agencia Națională Sănătate Publică  
Șefa direcției CSP Chișinău  
\_\_\_\_\_ Victoria Stavenschi

” ” \_\_\_\_\_ 2025

APROBAT

Administratorul

”IMAP „Liceist”

\_\_\_\_\_ Ana Pascal



\_\_\_\_\_ 2025

**MENIUL - MODEL /15 zile/**

*pentru alimentația copiilor din cadrul taberei cu sejur de zi din  
instituțiile de învățământ general pentru perioada estivală  
a anului 2025*

**Chișinău 2025**

	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor,gr	Masa brută, gr	Masa netă,gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA I</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/50</b>			<b>2,46</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	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	<b>Ou fiert cat."extra"</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
3	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>150/20</b>			<b>9,99</b>	<b>10,03</b>	<b>36,68</b>	<b>290,1</b>
	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	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>5,18</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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	<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>214</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>138,4</b>
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
<b>Total Dejunul</b>					<b>24,22</b>	<b>24,67</b>	<b>90,06</b>	<b>658,52</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete/roșii,castraveți/</b>	<b>50/50</b>			<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>15</b>
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
2	<b>Supă din cartofi cu orez și smântână</b>	<b>250</b>			<b>3,31</b>	<b>6,43</b>	<b>24,9</b>	<b>169,71</b>
	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	<b>Pârjoală din carne de pui la abur</b>	<b>2/50</b>			<b>14,77</b>	<b>13,15</b>	<b>13,68</b>	<b>221,25</b>
	fîleu de pui dezosat,refrigerat		97,5	88,6	13,35	5,6	3,84	104,6
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4	0,14	9,8	48,3
	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	<b>Terci din hrișcă puhav</b>	<b>150</b>			<b>8,23</b>	<b>5,72</b>	<b>41,75</b>	<b>181,47</b>
	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	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	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	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
8	<b>Fructe proaspete (cirese)</b>	<b>100</b>	<b>118</b>	<b>100</b>	<b>0,85</b>	<b>0,26</b>	<b>12,41</b>	<b>51,85</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>35,77</b>	<b>29,3</b>	<b>129</b>	<b>940,6</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								

1	Biscuiți(fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				6,56	4,75	60,4	307
	<b>TOTAL ZI</b>				66,55	58,72	279,46	1906,12
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	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 calorică, kcal
<b>ZIUA II</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Chiflă cu susan și cașcaval</b>	<b>65/20</b>			<b>11,5</b>	<b>7,77</b>	<b>32,5</b>	<b>242,5</b>
	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	<b>Terci din griș rar cu stafide pe lapte</b>	<b>200/10</b>			<b>10,33</b>	<b>9,73</b>	<b>46,03</b>	<b>320,34</b>
	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		5,94	20,88
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,52</b>
	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	<b>Mere proaspete</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total Dejunul</b>				<b>25,77</b>	<b>22,72</b>	<b>110,98</b>	<b>719,36</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Legume proaspete/roșii,ardei/portionate</b>	<b>50/50</b>			<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>24</b>
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	ardei dulce		66,66	50	0,5	0	3	15
2	<b>Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână</b>	<b>250</b>			<b>2,63</b>	<b>5,15</b>	<b>16,12</b>	<b>116,56</b>
	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	<b>Gulaș din carne de bovină</b>	<b>50/50</b>			<b>12,91</b>	<b>10,12</b>	<b>8,04</b>	<b>182,99</b>
	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	<b>Terci din arpacaș de orz viscos</b>	<b>150</b>			<b>4,54</b>	<b>4,69</b>	<b>25,26</b>	<b>233,57</b>
	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	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>1,75</b>	<b>10,24</b>	<b>39,92</b>
	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 cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fructe proaspete (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	6,5	3,2	36	196,5
2	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Gustarea la chindii					9	6,95	41	259
TOTAL ZI					65,94	53,93	278,24	1906,9
Corelația P-L-G 1*1*4								
Costul pentru o zi 63,00 lei md								
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
<b>ZIUA III</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>	<b>10/10/30</b>			<b>5,66</b>	<b>11,86</b>	<b>14,49</b>	<b>199,9</b>
	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
<b>2</b>	<b>Bucătăria din brânza de vaci cu stănd și</b>	<b>100/10</b>			<b>19,02</b>	<b>13,18</b>	<b>31,05</b>	<b>364,34</b>
	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
	magiun /de fructe/		10	10	0,6	0	6,8	21,8
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>104</b>
	lapte pasteurizat, 2,5%		200	200	5,8	5	8	104
<b>Total Dejunul</b>					<b>30,48</b>	<b>30,04</b>	<b>53,54</b>	<b>668,24</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din roșii și ardei dulce</b>	<b>100</b>			<b>0,39</b>	<b>0,08</b>	<b>3,05</b>	<b>123,24</b>
	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
<b>2</b>	<b>Supă cu tăitei și smântână</b>	<b>250</b>			<b>2,78</b>	<b>4,27</b>	<b>18,74</b>	<b>119,72</b>
	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
<b>3</b>	<b>Pilaf de orez cu carne de găină</b>	<b>100/150</b>			<b>15,64</b>	<b>11,72</b>	<b>40,51</b>	<b>441,86</b>
	șold de pui dezosat, refrigerat		169,1	148	11,11	4,7	3,2	176
	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	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>6</b>	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>27,43</b>	<b>19,83</b>	<b>115,79</b>	<b>966,46</b>

Gustarea la chindii								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>14,85</b>	<b>57,43</b>
	pere		110	100	0,4	0,1	14,85	57,43
<b>2</b>	<b>Chiflă cu stafide /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>2,59</b>	<b>45</b>	<b>173,5</b>
<b>3</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,37</b>	<b>1,75</b>	<b>10,15</b>	<b>39,18</b>
	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
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>4,82</b>	<b>4,44</b>	<b>70</b>	<b>270,11</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>62,73</b>	<b>54,31</b>	<b>239,33</b>	<b>1904,81</b>
	<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							
	<b>Costul pentru o zi- 63,00 lei md</b>							
	<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA IV</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Tartină cu unt și magiun de fructe</b>	<b>10/30/30</b>			<b>3,16</b>	<b>8,86</b>	<b>31,41</b>	<b>220,9</b>
	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	0,7	0,3	16,92	66
<b>2</b>	<b>Supă pe lapte cu tăiței de casă</b>	<b>300</b>			<b>8,23</b>	<b>9,41</b>	<b>30,8</b>	<b>245,2</b>
	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%		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
<b>3</b>	<b>Bautură de măcieș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>4</b>	<b>Fruite proaspete</b>	<b>150</b>	<b>214</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>138,4</b>
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
	<b>Total Dejunul</b>				<b>13,44</b>	<b>24,81</b>	<b>100,28</b>	<b>653,7</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din morcov cu mere și stafide</b>	<b>100/10</b>			<b>1,43</b>	<b>5,12</b>	<b>13,15</b>	<b>111,73</b>
	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
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	lămâie		2,4	1	0,01	0	0,13	0,42
<b>2</b>	<b>Ciorba cu fasole</b>	<b>250</b>			<b>6,25</b>	<b>4,33</b>	<b>23,33</b>	<b>146,39</b>
	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
<b>3</b>	<b>Bitoc de carne de porcină copt la aburi</b>	<b>2/50</b>			<b>17,09</b>	<b>10,71</b>	<b>11,09</b>	<b>195,58</b>
	pulpă de porcină dezosată, degresată,refrigerată		100	74	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
<b>4</b>	<b>Terci de arnautca viscos</b>	<b>150</b>			<b>5,98</b>	<b>4,62</b>	<b>33,18</b>	<b>214,1</b>
	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
<b>5</b>	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,37</b>	<b>1,75</b>	<b>10,15</b>	<b>39,18</b>
	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
<b>6</b>	<b>Pâine (făină integrală)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>



7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	Total Prânzul				35,62	28,63	114,9	969,48
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	Fructe proaspete	100	114	100	0,4	0	11,34	47,15
	mere	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	165,8
3	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,6	69
	Total Gustarea la chindii				15,9	9,1	34,44	281,95
	<b>TOTAL ZI</b>				64,96	62,54	249,62	1905,13
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	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
<b>ZIUA V</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>20/30</b>			<b>9,72</b>	<b>8,1</b>	<b>39,73</b>	<b>219</b>
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	3,32	1,5	24	129
<b>2</b>	<b>Terci din fulgi de ovăș cu fructe pe lapte</b>	<b>220</b>			<b>5,93</b>	<b>7,01</b>	<b>30,78</b>	<b>220,8</b>
	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
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,5</b>
	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
<b>4</b>	<b>Mere proaspete</b>	<b>150</b>			<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total Dejunul</b>				<b>19,59</b>	<b>20,33</b>	<b>102,96</b>	<b>596,3</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Dovleci sotați cu unt</b>	<b>100</b>			<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>79,4</b>
	dovleci proaspeți		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
<b>2</b>	<b>Borș cu varză, cartofi și smântână</b>	<b>250</b>			<b>4,14</b>	<b>4,27</b>	<b>18,48</b>	<b>150,1</b>
	sfeclă 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
<b>3</b>	<b>Pește copt cu legume și mămăligă</b>	<b>75/150</b>			<b>21</b>	<b>15,94</b>	<b>42,47</b>	<b>424,36</b>
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		124,5	112,5	14,5	4,02	0	124,83
	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		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
<b>4</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,91</b>	<b>1,64</b>	<b>5,85</b>	<b>37,9</b>
	visine		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
<b>5</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>

6	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	<b>Total Prânzul</b>				<b>31,77</b>	<b>27,45</b>	<b>91,27</b>	<b>954,26</b>
	<b>Gustarea la chindii</b>							
1	Fruite proaspete (caise)	120	139	120	1,03	0,4	11,35	49,5
2	Covrigi (fara grasimi hidrogenizate, auaos, E-50)	65	65	65	7,15	1,95	51,4	208
3	Suc de fructe natural/zanar <math>50\text{ gr}/100\text{ ml}</math>	200	200	200	1	0	23,4	94
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>9,18</b>	<b>2,35</b>	<b>86,15</b>	<b>351,5</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>60,54</b>	<b>50,13</b>	<b>280,38</b>	<b>1902,06</b>
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	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
<b>ZIUA VI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Chiflă școlărească cu unt</b>	<b>65/10</b>			<b>6,56</b>	<b>10,79</b>	<b>32,6</b>	<b>242,8</b>
	chiflă școlărească /fără grăsimi hidrogenizate, adaos, E-uri/ unt, 82,5%		65	65	6,5	2,59	32,5	168
		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8	
<b>2</b>	<b>Omletă cu legume</b>	<b>100</b>			<b>11,43</b>	<b>8,6</b>	<b>2,9</b>	<b>141,79</b>
	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
<b>3</b>	<b>Cous-cous cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>8,13</b>	<b>2,94</b>	<b>43,08</b>	<b>248,3</b>
	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		5	5	0	0	4,95	17,4
<b>4</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>			<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	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
<b>Total Dejunul</b>					<b>14,76</b>	<b>15,38</b>	<b>81,1</b>	<b>651,2</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salata din roșii, ceapă și ulei</b>	<b>100</b>			<b>0,66</b>	<b>4,85</b>	<b>3,7</b>	<b>61,06</b>
	roșii 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	44,95
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Supă din cartofi cu perișoare de carne</b>	<b>250/25</b>			<b>6,11</b>	<b>4,95</b>	<b>16,48</b>	<b>143,44</b>
	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
	perișoare din carne:	<b>25</b>						
	pulpă de pociță 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
<b>3</b>	<b>Fileu de pui înabușit în sos roșu</b>	<b>75/50</b>			<b>17,18</b>	<b>11,83</b>	<b>8,36</b>	<b>185,14</b>
	fileu de pui dezosat, refrigerat		122,1	111	15,6	6,73	5,4	89,25
	ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făina de griu		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		1	1	0	0	0	0

<b>4</b>	<b>Paste făinoase fierte</b>	<b>150</b>			<b>4,98</b>	<b>4,74</b>	<b>36,65</b>	<b>237,6</b>
	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	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
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>7</b>	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>37,69</b>	<b>30,11</b>	<b>123,2</b>	<b>928,56</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete (persici)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>13,5</b>	<b>57</b>
<b>2</b>	<b>Cornișor cu magiun (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>2,1</b>	<b>47,9</b>	<b>239</b>
<b>3</b>	<b>Băutură de lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>9,92</b>	<b>4,21</b>	<b>66,89</b>	<b>315,14</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>62,37</b>	<b>49,7</b>	<b>271,19</b>	<b>1894,9</b>
	<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							
	<b>Costul pentru o zi - 63,00 lei md</b>							
	<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA VII</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Grileta cu unt și cașcaval</b>	<b>10/20/30</b>			<b>8,86</b>	<b>15,16</b>	<b>14,49</b>	<b>244,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		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
<b>2</b>	<b>Pilaf dulce cu fructe</b>	<b>150</b>			<b>11,08</b>	<b>6,2</b>	<b>52,79</b>	<b>267,34</b>
	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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>5,18</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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
<b>4</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>138,4</b>
	Banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
<b>Total Dejunul</b>					<b>26,62</b>	<b>23,52</b>	<b>105,77</b>	<b>669,78</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salata vitaminică cu mazăre verde</b>	<b>60</b>			<b>2,62</b>	<b>6,52</b>	<b>7,52</b>	<b>97,92</b>
	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
<b>2</b>	<b>Borș rosu /sfecolic/cu smântână</b>	<b>250</b>			<b>2,75</b>	<b>4,16</b>	<b>17,68</b>	<b>108,73</b>
	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
<b>3</b>	<b>Chiftelute de carne de curcan cu sos alb</b>	<b>75/30</b>			<b>13,03</b>	<b>12,29</b>	<b>18,91</b>	<b>228,18</b>
	pulpă de curcan dezosată, refrigerată		75,9	61,3	10,4	4,95	3,35	90,15
	pâine/pesmeți		18	18	1,45	0,21	8,64	45,8
	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
<b>4</b>	<b>Pireu de cartofi</b>	<b>150</b>			<b>3,3</b>	<b>4,75</b>	<b>25,44</b>	<b>151,83</b>

	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>1,75</b>	<b>10,24</b>	<b>39,92</b>
	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
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>7</b>	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>30,64</b>	<b>31,57</b>	<b>127,79</b>	<b>889,08</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>85</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	<b>0,77</b>	<b>0,34</b>	<b>9,27</b>	<b>39,95</b>
<b>2</b>	<b>Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
<b>3</b>	<b>Chefir, 2,5 %</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>10,87</b>	<b>5,19</b>	<b>52,27</b>	<b>344,95</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>68,13</b>	<b>60,28</b>	<b>285,83</b>	<b>1903,81</b>
	<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							
	<b>Costul pentru o zi 63,00 lei md</b>							
	<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA VIII</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>20/30</b>			<b>2,52</b>	<b>16,76</b>	<b>14,6</b>	<b>229,7</b>
	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
<b>2</b>	<b>Papanași din brânză de vaci la cuptor cu magiun de coacăză</b>	<b>100/30</b>			<b>15,93</b>	<b>10,55</b>	<b>25,65</b>	<b>329,82</b>
	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
	magiun de coacăză		30	30	0,75	0,3	16,92	66
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,52</b>
	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
<b>4</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>100</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>76</b>
	<b>Total Dejunul</b>				<b>22,53</b>	<b>32,73</b>	<b>60,6</b>	<b>723,04</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Ardei dulci copti la cuptor</b>	<b>100</b>			<b>1,06</b>	<b>2,97</b>	<b>6,35</b>	<b>58,7</b>
	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
<b>2</b>	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână</b>	<b>250/5</b>			<b>3,17</b>	<b>4,31</b>	<b>20,71</b>	<b>124,68</b>
	smântână, 15% (prelucrat 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
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	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
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>3</b>	<b>Carne de bovina inabusită cu sos rosu</b>	<b>50/50</b>			<b>12,34</b>	<b>9,08</b>	<b>2,27</b>	<b>145,65</b>
	pulpă de bovină dezosată,degrasată, refrigerată		81	79	11,8	4,12	0	88,94
	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
<b>4</b>	<b>Terci din griu viscos</b>	<b>200</b>			<b>5,73</b>	<b>8,28</b>	<b>31,33</b>	<b>221,8</b>
	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	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
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>7</b>	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>



8	Fructe proaspete	100			0,99	0,39	10,97	47,88
	caise		116	100	0,99	0,39	10,97	47,88
	<b>Total Prânzul</b>				<b>32,05</b>	<b>28,77</b>	<b>129,64</b>	<b>900,03</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	Placintă cu cartofi (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	75	75	75	6,5	3,2	36	184,3
2	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/port.	200	200	200	1	0	23,4	94
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>7,5</b>	<b>3,56</b>	<b>59,4</b>	<b>278,3</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>62,08</b>	<b>65,06</b>	<b>249,64</b>	<b>1901,37</b>
	<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							
	<b>Costul pentru o zi- 60,00 lei md</b>							
	<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA X</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Fructe proaspete (piersici)</b>	<b>150</b>	188	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>13,5</b>	<b>69</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/40</b>			<b>3,3</b>	<b>8,68</b>	<b>19,29</b>	<b>181,6</b>
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt, 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Tăiței copti cu brânză cu cheag tare</b>	<b>150</b>			<b>9,98</b>	<b>10,19</b>	<b>36,66</b>	<b>282,6</b>
	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	<b>Ou fiert cat."extra"</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
5	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200/3</b>			<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>5,22</b>	<b>18,27</b>
	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
	<b>Total Dejunul</b>				<b>19,76</b>	<b>24,89</b>	<b>75,06</b>	<b>607,45</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Conopidă coaptă cu cașcaval</b>	<b>50</b>			<b>5,73</b>	<b>9,5</b>	<b>0,26</b>	<b>125,4</b>
	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% grăsimi		16	15	5	5,4	0	67
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	<b>Supă din legume cu smântână</b>	<b>250</b>			<b>3,56</b>	<b>5,21</b>	<b>36,6</b>	<b>107,93</b>
	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
	roșii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
3	<b>Peste cu legume copt în rolă</b>	<b>75</b>			<b>16,24</b>	<b>10,12</b>	<b>11,51</b>	<b>213,23</b>
	fileu de pește de mare congelat, eviscerat		124,5	112,5	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	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>			<b>2,42</b>	<b>4,84</b>	<b>20,61</b>	<b>199,6</b>
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>			<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate(asorti)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>6,08</b>	<b>0,9</b>	<b>36</b>	<b>200,25</b>
7	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
	<b>Total Prânzului</b>				<b>38,91</b>	<b>33,71</b>	<b>144,13</b>	<b>1033,76</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	<b>Covrig împietit cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>5,79</b>	<b>15,7</b>	<b>45,3</b>	<b>198,5</b>

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				66,96	78,05	269,49	1902,21
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi - 63,00 lei md							
	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
<b>ZIUA XI</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/50</b>			<b>2,46</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	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
<b>2</b>	<b>Omletă cu legume</b>	<b>100</b>			<b>11,43</b>	<b>8,6</b>	<b>2,9</b>	<b>141,79</b>
	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
<b>3</b>	<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>5,49</b>	<b>3,22</b>	<b>33,36</b>	<b>211,03</b>
	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
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr și cu lămâie</b>	<b>200/5</b>			<b>5,18</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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
<b>5</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>138,4</b>
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
<b>Total Dejunul</b>					<b>26,06</b>	<b>22,54</b>	<b>89,25</b>	<b>665,26</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Legume proaspete/roșii,castraveți/</b>	<b>50/50</b>			<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>15</b>
	roșii		52,63	50	0,3	0	2,1	9
	castraveți		53,76	50	0,4	0	1,5	6
<b>2</b>	<b>Supă din cartofi cu spanac și smântână</b>	<b>250</b>			<b>3,73</b>	<b>6,45</b>	<b>28,59</b>	<b>140,47</b>
	spanac proaspăt		39,5	30	1,08	0,3	9,36	8,04
	cartofi		11,7	84,5	1,68	0,08	16	67,39
	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
<b>3</b>	<b>Bitoc din carne de pui la abur</b>	<b>75</b>			<b>14,78</b>	<b>14,79</b>	<b>13,69</b>	<b>235,25</b>
	fileu de pui		85,5	64,5	13,35	5,6	3,84	104,6
	pâine/pesmeți		13,5	13,5	1,4	0,14	9,8	48,3
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Terci din mei</b>	<b>150</b>			<b>4,13</b>	<b>5,91</b>	<b>27,23</b>	<b>179,97</b>
	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	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
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>7</b>	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>

8	Fructe proaspete (cirese)	100	118	100	0,85	0,26	12,41	51,85
	<b>Total Prânzul</b>				<b>32,1</b>	<b>31,15</b>	<b>129</b>	<b>923,86</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	Biscuiți(fără grăsimi hidrogenizate.adaos.E-uri)	50	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>6,56</b>	<b>4,85</b>	<b>43</b>	<b>305</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>64,72</b>	<b>58,54</b>	<b>261,25</b>	<b>1894,12</b>
	Corelația P-L-G 1,1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
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
<b>ZIUA XII</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>20/30</b>			<b>8,8</b>	<b>6,96</b>	<b>14,4</b>	<b>170,1</b>
	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
<b>2</b>	<b>Terci din hrișcă cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>8,93</b>	<b>9,3</b>	<b>38</b>	<b>335,8</b>
	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
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,52</b>
	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
<b>4</b>	<b>Fructe proaspete (pere)</b>	<b>150</b>	<b>166</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>22,41</b>	<b>86,7</b>
	<b>Total Dejunul</b>				<b>21,51</b>	<b>21,63</b>	<b>83,76</b>	<b>680,12</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din sfeclă cu prune uscate</b>	<b>100</b>			<b>1,59</b>	<b>3,11</b>	<b>22,97</b>	<b>123,86</b>
	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
<b>2</b>	<b>Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână</b>	<b>250</b>			<b>2,63</b>	<b>5,15</b>	<b>16,12</b>	<b>116,56</b>
	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	1,71
<b>3</b>	<b>Carne de porcină înăbușită în sos de legume</b>	<b>50/50</b>			<b>13,54</b>	<b>14,24</b>	<b>10,01</b>	<b>188,03</b>
	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
<b>4</b>	<b>Paste făinoase fierte</b>	<b>150</b>			<b>4,93</b>	<b>4,76</b>	<b>36,63</b>	<b>215,6</b>
	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,39</b>	<b>1,75</b>	<b>10,24</b>	<b>39,92</b>
	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	50	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
8	Fruite proaspete (piersici)	150		150	1,35	0,45	13,5	47
	<b>Total Prânzul</b>				<b>32,98</b>	<b>31,56</b>	<b>157,47</b>	<b>993,47</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
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	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
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>6,57</b>	<b>8,46</b>	<b>41,49</b>	<b>215,64</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>61,06</b>	<b>61,65</b>	<b>282,72</b>	<b>1889,23</b>
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	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
<b>ZIUA XIII</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Grillettă cu unt și cașcaval</b>	<b>10/10/30</b>			<b>5,66</b>	<b>11,86</b>	<b>14,49</b>	<b>199,9</b>
	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
<b>2</b>	<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>	<b>100/30</b>			<b>19,15</b>	<b>13,32</b>	<b>32,88</b>	<b>374,23</b>
	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
	magiun/de fructe/		30	30	0,75	0,3	16,92	66
<b>3</b>	<b>Lapte fierț</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>104</b>
	lapte pasteurizat, 2,5%		200	200	5,8	5	8	104
	<b>Total Dejunul</b>				<b>31,06</b>	<b>29,88</b>	<b>52,05</b>	<b>678,13</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Salată din roșii și castraveți</b>	<b>100</b>			<b>0,39</b>	<b>0,08</b>	<b>3,05</b>	<b>118,36</b>
	roșii proaspete		68,8	65,3	0,39	0	2,75	11,76
	castraveți proaspeți		29	27	0,22	0	0,86	3,24
	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
<b>2</b>	<b>Supă cu tăiței și smântână</b>	<b>250</b>			<b>2,78</b>	<b>4,27</b>	<b>18,74</b>	<b>119,72</b>
	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
<b>3</b>	<b>Fripturică cu carne de pui</b>	<b>75/150</b>			<b>18,86</b>	<b>12,96</b>	<b>26,96</b>	<b>263,05</b>
	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	53,94
	sare iodată		1	1	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Suc de fructe/ zahăr &lt;5 gr/100 ml/port.</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94</b>
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
<b>6</b>	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>31,58</b>	<b>19,41</b>	<b>120,15</b>	<b>857,63</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
<b>1</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>150</b>			<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>15,9</b>	<b>71,82</b>
	caise		174	150	1,2	0,5	15,9	71,82
<b>2</b>	<b>Chiflă cu scortisoare /fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>1,6</b>	<b>50</b>	<b>254</b>



<b>3</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,37</b>	<b>1,75</b>	<b>10,15</b>	<b>39,18</b>
	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
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>11,57</b>	<b>3,85</b>	<b>76,05</b>	<b>365</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>72,56</b>	<b>52,9</b>	<b>238,65</b>	<b>1900,76</b>
	<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							
	<b>Costul pentru o zi- 63,00 lei md</b>							
	<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA XIV</b>								
<b>Dejun</b>								
1	<b>Tartină cu unt pe biscuiți</b>	<b>10/30</b>			<b>2,46</b>	<b>11,05</b>	<b>22,29</b>	<b>202,6</b>
	biscuiți/fără grăsime hidrogenizată, adaosuri și E-uri/unt, 82,5%		30	30	2,4	2,85	22,2	127,8
			10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Supă pe lapte cu fidea</b>	<b>300</b>			<b>7,03</b>	<b>7,32</b>	<b>30,5</b>	<b>277,8</b>
	paste făinoase (făină integrală)		24	24	2,5	0,22	18	145
	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	<b>Bautură de măcieș</b>	<b>200</b>			<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
4	<b>Fruite proaspete</b>	<b>150</b>	214	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	<b>138,4</b>
	banane		214	150	1,5	0,5	33	138,4
<b>Total Dejunul</b>					<b>11,54</b>	<b>24,91</b>	<b>90,86</b>	<b>668</b>
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din morcov, mere și țelină</b>	<b>100</b>			<b>1,3</b>	<b>5,06</b>	<b>7,06</b>	<b>87,85</b>
	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	<b>Supă din cartofi cu fasole</b>	<b>250</b>			<b>6,25</b>	<b>4,33</b>	<b>23,33</b>	<b>146,39</b>
	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	<b>Biftec din carne de curcan copt la aburi</b>	<b>2/50</b>			<b>17,09</b>	<b>12,69</b>	<b>11,09</b>	<b>237,02</b>
	pulpă de 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	<b>Terci de orz viscos</b>	<b>150</b>			<b>3,14</b>	<b>4,48</b>	<b>24,31</b>	<b>139,27</b>
	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	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,37</b>	<b>1,75</b>	<b>10,15</b>	<b>39,18</b>
	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	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>
7	<b>Pâine cu secară</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>24</b>	<b>129</b>
<b>Total Prânzul</b>					<b>32,65</b>	<b>30,41</b>	<b>99,94</b>	<b>912,21</b>

Gustarea la chindii

1	Fructe proaspete (piersici)	125	160	125	1,35	0,45	16,15	50
2	Covrigei/fără grăs.hidrogenizate,adaosuri și E-uri	65	65	65	7,15	1,95	51,3	208
3	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				11	6,15	72,45	320,5
	<b>TOTAL ZI</b>				55,19	61,47	263,25	1900,71
	<b>Corelația P-L-G 1*1*4</b>							
	<b>Costul pentru o zi 63,00 lei md</b>							
	<b>Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp</b>							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul l bucatelo	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA XV</b>								
<b>Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Chiflă cu susan și cașcaval</b>	<b>50/20</b>			<b>12,9</b>	<b>9,19</b>	<b>39,7</b>	<b>248</b>
	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
<b>2</b>	<b>Terci din fulgi de ovăs cu fructe pe lapte</b>	<b>220</b>			<b>6,04</b>	<b>2,89</b>	<b>30,75</b>	<b>246,3</b>
	fulgi de ovăs		40	30	3,11	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	9	9	12,75
	caise uscate		5	5	0,09	9	9	12,75
	unt, 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>			<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,5</b>
	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
<b>4</b>	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total Dejunul</b>				<b>22,88</b>	<b>17,3</b>	<b>102,9</b>	<b>650,8</b>
<b>Prânz</b>								
<b>1</b>	<b>Dovlicei sotati cu unt</b>	<b>100</b>			<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>79,4</b>
	dovlicei proaspăt		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
<b>2</b>	<b>Ciorbă de legume cu mazăre verde</b>	<b>250</b>			<b>4,32</b>	<b>4,33</b>	<b>21,28</b>	<b>127,96</b>
	mazare verde (fără conservanți,sare 1,1 gr./ 100 gr.produs) 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
<b>3</b>	<b>Pește copt cu legume</b>	<b>50</b>			<b>12,07</b>	<b>9,62</b>	<b>7,12</b>	<b>179,53</b>
	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
<b>4</b>	<b>Piure de cartofi</b>	<b>150</b>			<b>3,47</b>	<b>8,81</b>	<b>26,97</b>	<b>195</b>
	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>			<b>0,91</b>	<b>1,64</b>	<b>5,85</b>	<b>37,9</b>
	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
<b>6</b>	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24</b>	<b>133,5</b>

7	Pâine cu secară	50	50	50	4,5	1,5	24	129
	<b>Total Prânzul</b>				<b>26,49</b>	<b>30</b>	<b>85,69</b>	<b>882,29</b>
<b>Gustarea la chindii</b>								
1	Fructe proaspete	150	172	150	1,5	0,6	16,5	72
2	Cornișor cu fructe(fără grăsimi hidrogenizate,adaos,E-uri)	100	100	100	8,5	2,1	47,9	279,3
3	Suc de fructe natural/zahăr <5 gr/100 ml/la nahar	200	200	200	1	0	23,4	94
	<b>Total Gustarea la chindii</b>				<b>11</b>	<b>2,7</b>	<b>87,8</b>	<b>373,3</b>
	<b>TOTAL ZI</b>				<b>60,37</b>	<b>50</b>	<b>276,39</b>	<b>1906,39</b>
	Corelația P-L-G 1*1*4							
	Costul pentru o zi 63,00 lei md							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							