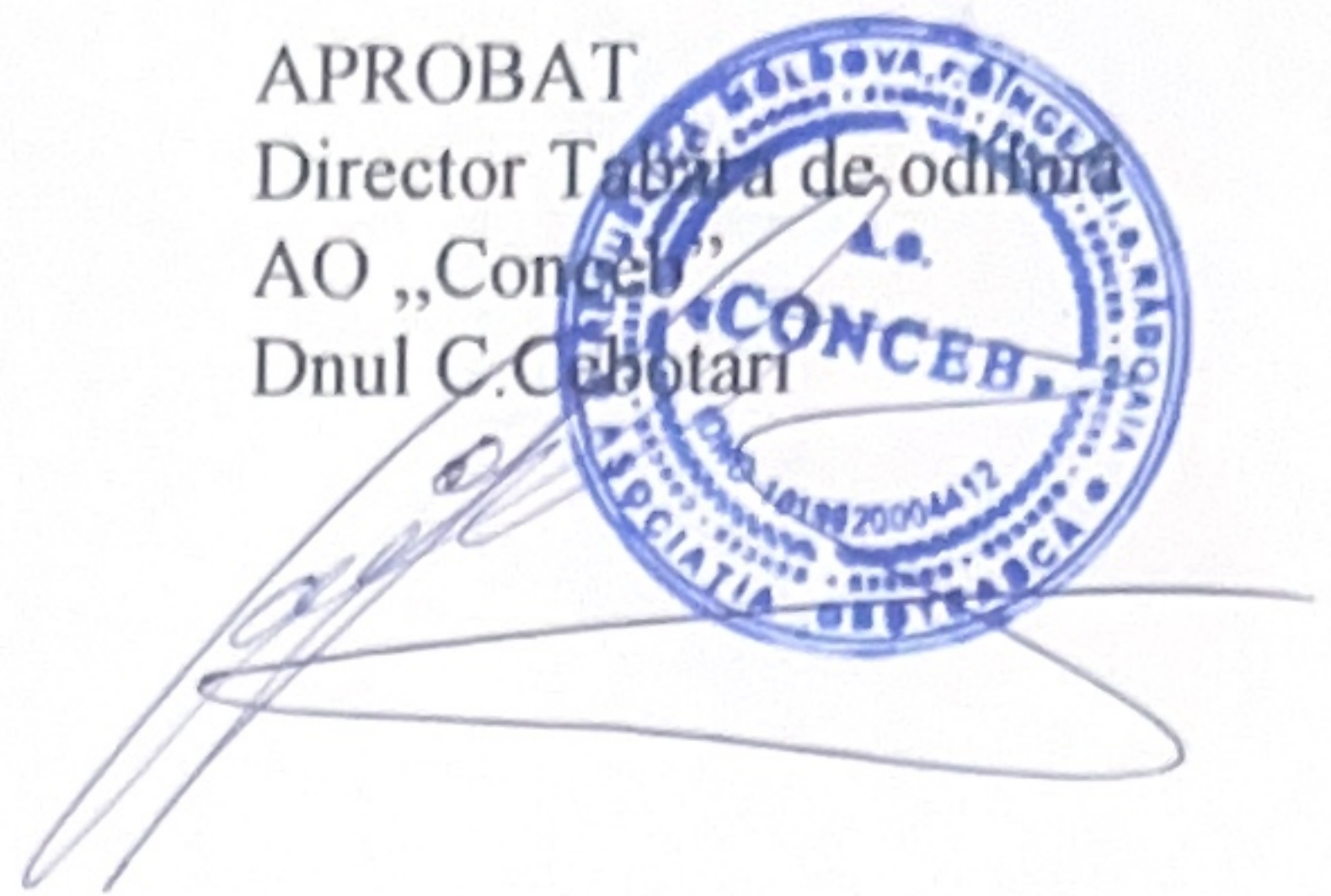


COORDONAT
Şef CSP Bălţi

Dnul V. Chislari



APROBAT
Director Tabăra de odihnă
AO „Conceb”
Dnul C. Cebotari



MENIUL

de perspectivă a taberei de odihnă și
întremarea sănătății copiilor „Speranța”
AO „CONCEB” r.Sîngerei s.Rădoaia
anul 2026

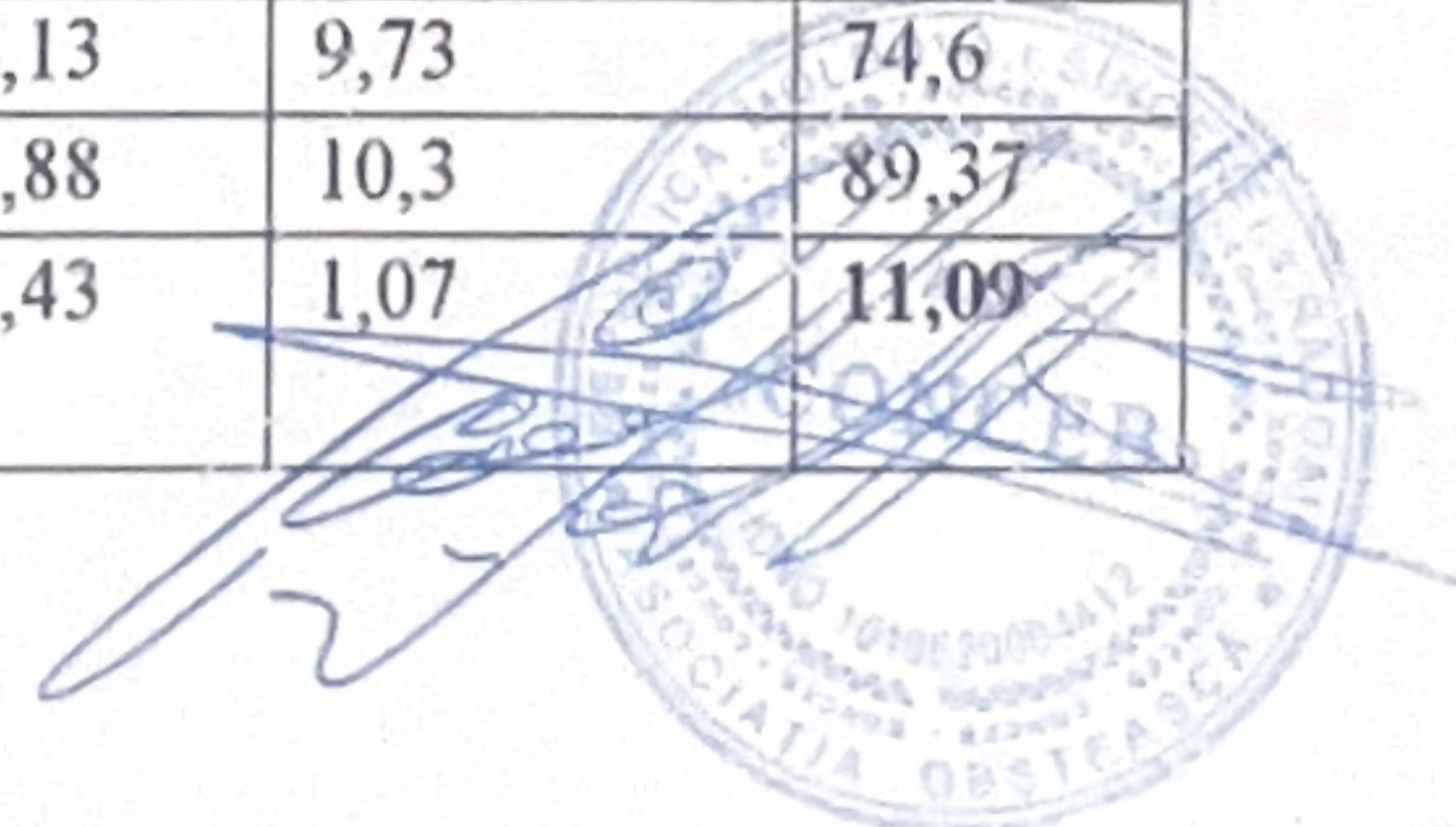
4. Exemplu de meniu model pentru copii din tabere de odihnă

ZIUA 1							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică kcal
Dejun							
Tartină cu unt 85,2% pe biscuit fără grăsimi hidrogenizate	20/40			2,96	20,20	27,98	219,70
unt 85,2%		20,00	20,00	0,12	16,40	0,18	149,60
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		40,00	40,00	2,84	3,80	27,80	70,10
Ou fiert		50,00		5,66	0,40	0,44	62,21
Ouă de găină categoria „Extra”		50,00	43,50	5,66	0,40	0,44	62,21
Paste făinoase din făină integrală cu unt 85,2% și brânză maturată	150/20			9,52	8,92	36,66	225,53
Paste făinoase din grâu dur		33,80	33,80	4,30	0,65	36,63	121,73
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată 45 % grăsime		20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,62
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/5			0,40	0,01	6,63	19,46
		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,55	5,00	0,20	0,01	0,30	0,97
Fructe proaspete	190,00			0,76	0,00	21,47	89,30
Mere		215,90	190,00	0,76	0,00	21,47	89,30
TOTAL DEJUN:				19,30	29,53	93,18	616,20
Prânz							
Mix de legume proaspete porționate	100			0,70	0,00	3,60	15,00
Tomate proaspete		52,63	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Casataveți proaspeți		53,76	50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
Ciorbă verde ca acasă cu carne de pui și smântână (tratată termic)	250/50/10			8,66	6,99	28,32	269,85
Piept de pui refrigerată, dezosată		81,00	75,00	5,20	1,62	0,81	92,34
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14



Crupe de arpacaș		12,50	12,50	0,90	3,27	7,80	45,17
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Gulaș din pulpă de porc	75/50			6,02	19,76	3,36	232,52
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		111,10	75,00	5,40	14,75	0,00	171,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		27,00	22,50	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu		6,00	6,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		6,00	6,00	0,27	0,03	1,94	9,52
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Terci de hrișcă	150			10,23	5,72	41,75	126,77
Crupe de hrișcă		71,40	70,69	10,20	1,41	41,70	87,50
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de cireșe	200			0,02	3,00	1,23	42,22
Cireșe/vișină		42,20	40,00	0,01	0	0,15	24,40
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	0,99	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,09	0,42
Pâine din făină integrală	100	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Apă plată	500	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				33,73	33,67	126,26	953,36
CHINDII							
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	14,60	62,40
Cireșe		117,35	100,00	1,00	0,30	14,60	62,40
Biscuiți (fără grăsimi hidrogen izate,adaosuri, E-uri)	45	45,00	45,00	3,28	3,80	29,60	199,20
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă plată	1 L	1000,0	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00

		0	0				
TOTAL CHINDII:				4,48	4,10	50,53	280,09
CINA I							
Salată „Fantezie”	75			2,65	1,55	5,24	56,71
Avocado		75,00	41,25	0,83	2,3,35	3,52	34,20
Tomate cherry proaspete		15,00	12,75	0,09	0,00	0,60	2,57
Castraveți		15,00	12,00	1,10	0,00	0,42	1,67
Spanac		15,00	11,40	0,44	0,00	0,35	3,15
Ulei de floarea soarelui rafinat		1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,40
Suc de lămâie		1,50	1,00	0,09	0,06	0,13	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă în pesmeți coaptă în rolă	75			9,88	5,37	5,84	146,35
Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată		57,00	57,00	4,15	1,34	0,91	55,50
Piept de pui refrigerată,dezosată		61,50	61,50	4,30	1,44	0,98	52,10
Pâine		7,00	7,00	0,57	0,08	3,36	10,69
Ceapă		6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină, categoria «Extra»		8,60	8,60	0,76	0,53	0,02	7,50
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Bulgur fiert cu unt 85,2%	150			5,13	4,74	15,55	177,37
Bulgur		43,20	42,77	5,10	0,43	15,50	138,10
unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,5
TOTAL CINA I:				21,91	12,26	56,96	532,42
CINA II							
Alivanca	100			10,14	11,35	27,39	324,41
Făină de grâu		20,00	20,00	1,33	0,13	9,73	74,6
Crupe de porumb		35,00	35,00	1,99	0,88	10,3	89,37
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		21,33	21,33	0,64	0,43	1,07	11,09



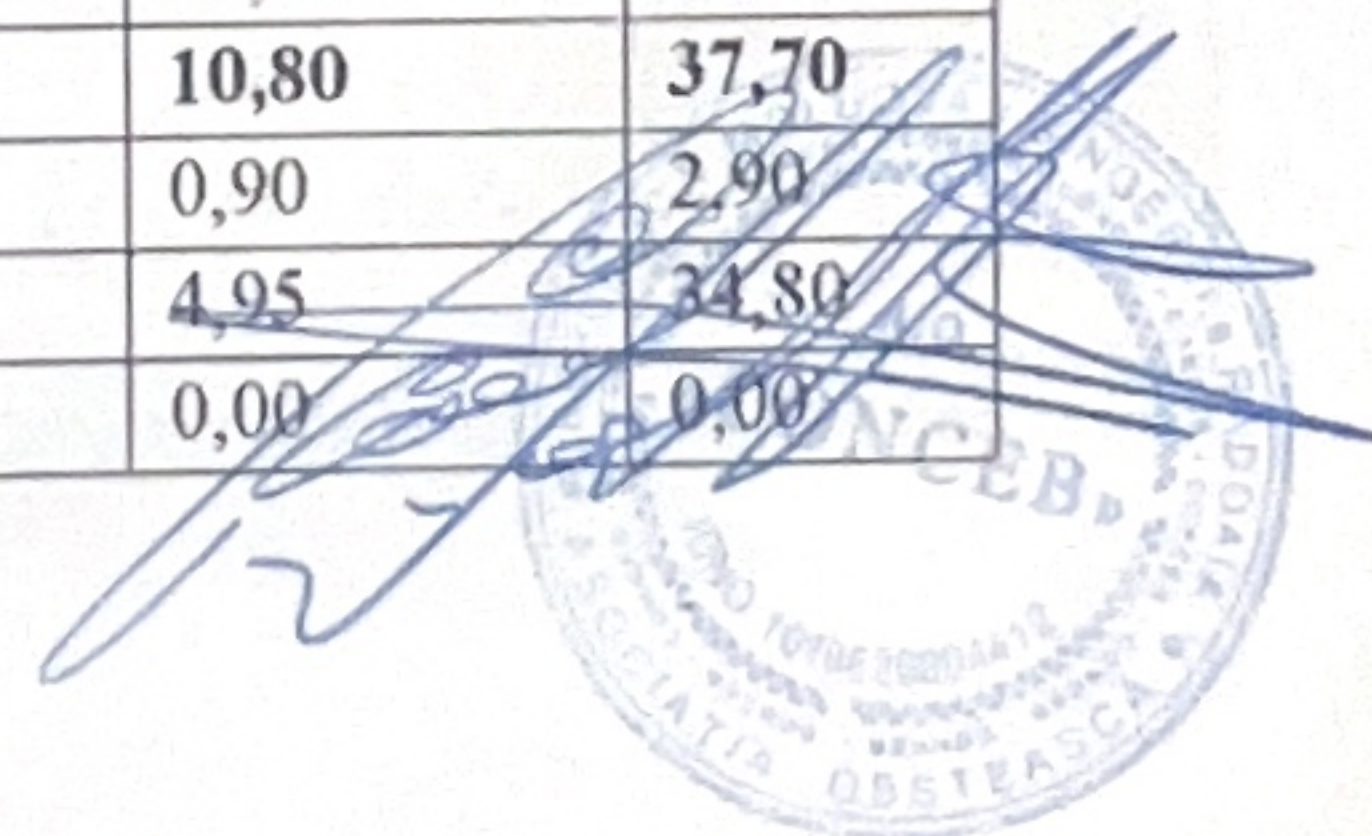
Brânză de vaci, 5 % grăsime		20,00	20,00	3,20	1,8	0,2	40,2
Ouă de găină, categoria «Extra»		13,30	6,40	1,73	1,33	0,13	19,06
Smântână		20,00	20,00	0,47	4,00	0,53	40,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Pesmeți		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină, categoria «Extra»		2,70	2,70	0,35	0,27	0,03	3,86
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				11,14	11,36	50,79	418,41
TOTAL 1 ZI:				90,56	90,92	377,72	2800,48
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
ZIUA 2							
Denumirea bucatelor	Gramaj ul bucatelor sr	Masa brută gr	Masa netă gr	Protein e gr	Grăsim i gr	Carbohidra ți gr	Valoare a calorică kcal
DEJUN							
Tartină cu brânză cu cheag tare	15/30			4,33	4,41	14,40	138,28
Pâine din făină integrală		30,00	30,00	0,43	0,36	14,40	80,10
Brânză maturată 45 % grăsime		15,60	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Terci din crupe de griș cu lapte natural, stafide și unt 85,2%	200/5			3,10	6,36	24,27	222,10
Crupe de griș		37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	125,20
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Stafide		2,00	2,00	0,03	0,00	2,10	7,50
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			3,20	2,00	11,36	70,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09

Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Covrigi uscați fără grăsimi hidrogenizate	30,00	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
Fructe proaspete/pomușoare	200			0,76	0,00	21,47	89,30
Mure		236,00	200,00	0,76	0,00	21,47	89,30
TOTAL DEJUN:				14,69	13,67	95,20	616,17
PRÂNZ							
Salată „Gingășie”	100			2,74	8,52	14,78	104,06
Conopidă proaspătă		80,00	60,00	1,28	0,06	12,00	16,00
Tomate cherry proaspete		20,00	16,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ardei dulci		20,00	14,00	0,15	0,00	0,90	4,50
Praz		5,00	4,20	0,09	0,01	0,23	0,96
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de lămâie		2,00	1,20	0,01	0,00	0,13	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,50	2,50	0,10	0,00	0,22	1,31
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zeamă cu tăiței de casă, fileu de curcan și smântână (tratată termic)	250/50/10			19,72	13,87	35,88	298,74
Fileu de curcan refrigerată		89,00	72,00	15,60	6,60	4,50	102,34
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Tăiței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	45,00
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,65	5,00	0,06	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină		3,86	2,70	0,02	0,01	0,08	0,43
Pătrunjel verde		1,35	1,08	0,05	0,00	0,11	0,44
Mărar verde		1,35	1,08	0,01	0,00	0,08	0,30
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,36	20,00
Pilaf din pulpă de porc	75/150			13,66	18,39	28,48	302,43
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		121,50	111,00	10,95	14,7	0,00	110,93
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48



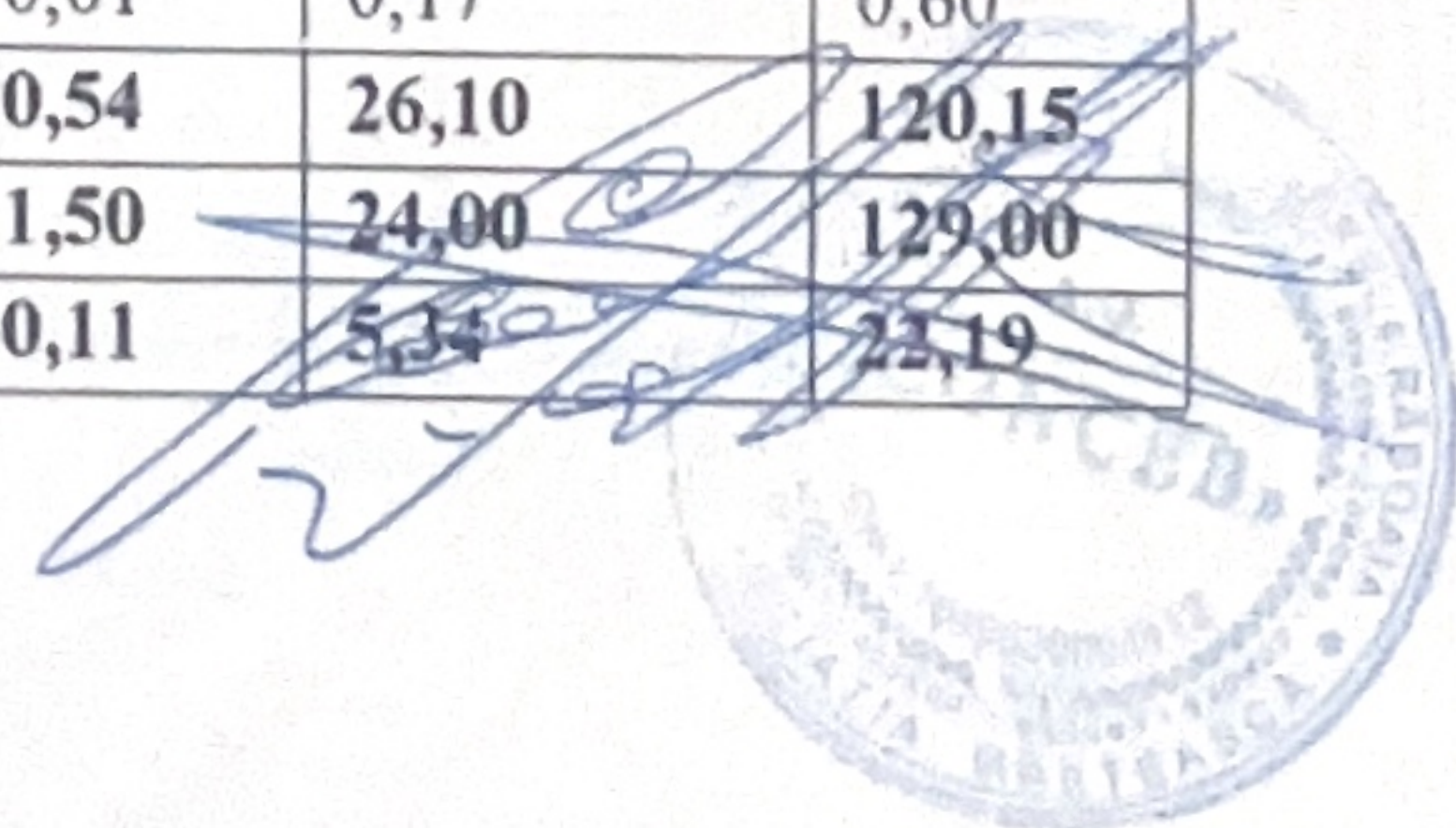
Suc de tomate		12,50	12,50	0,1	0,02	0,58	3,38
Ceapă praz		18,00	15,00	0,26	0,04	11,04	4,84
Morcovi		19,96	15,00	0,2	0,02	1,12	6,54
Rădăcină de țelină		3,00	2,00	0,02	0	0,06	0,34
Verdeață		2,70	2,16	0,03	0	0,18	0,72
Orez boabe		57,00	57,00	2,1	1,13	15,5	153,2
Franze de dafin		0,01	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			036	0,00	9,57	37,00
Mere		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală	40	40	40	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine cu țărițe și semințe	50	50	50	3,6	1,2	19,20	103,20
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ				43,32	42,46	127,11	952,23
CHINDII							
Coptura cu miez de nuci	100			5,37	7,28	16,27	186,00
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		32,00	32,00	2,50	0,45	13,30	114,30
Ouă de găină de categoria «Extra»		15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
Miez de nuci		4,00	4,00	1,00	3,50	0,50	26,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr < 5gr/100 ml	200	200,00	200,00	1,00	0,00	23,40	94,00
Apă plată	1 L	1000,00	1000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				6,37	7,28	39,67	280,00
CINA 1							
Tomate proaspete porționate	50,00	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Chifteluțe moldovenești cu piure de tomate	60/50			6,27	10,33	4,72	249,25
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		34,00	29,00	2,30	3,20	0,00	120,10
Piept de pui dezosată, refrigerată		39,50	29,00	2,90	2,07	0,00	53,00
Ceapă		9,50	8,00	0,14	0,00	0,76	3,35

Făină de grâu		5,00	5,00	0,50	0,05	2,19	18,30
Sos	50						
Piure de tomate		3,00	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov		9,40	7,52	0,10	0,01	0,53	3,08
Ceapă		4,75	3,99	0,07	0,00	0,38	1,68
Cus-cus cu unt 85,2%	150			433	6,38	16,65	125,20
Cus-cus		37,50	37,02	4,30	2,07	16,60	86,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,20
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	11,28	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine cu țărițe și semințe	50	50	50	4,5	1,5	24,00	129,00
TOTAL CINA 1:				15,64	18,21	59,01	532,03
CINA 2							
Șarlotă din brânză de vaci cu mere	100			9,36	8,17	39,38	310,34
Brânză de vaci, 5 % grăsime		50,00	50,00	3,71	3,21	0,36	100,50
Ouă de găină de categoria «Extra»		21,43	18,64	2,42	1,86	0,19	26,70
Făină de grâu albă fortificat cu acid folic și Fe		30,00	30,00	3,00	0,30	14,00	107,40
Mere proaspete		21,43	18,86	0,08	0,00	21,13	8,90
Iaurt natural - 2,5% grăsime. fără adaos de zahăr		7,14	7,14	0,14	0,21	0,29	3,70
Praf de copt		1,43	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		1,43	1,43	0,01	1,17	0,01	10,70
Zahăr		1,43	1,43	0,00	0,00	1,42	4,98
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,50	4,50	0,00	1,42	0,00	40,50
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Fructe proaspete caise	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
Băutură „Limonada”	200			0,10	0,03	10,80	37,70
Lămâie		16,65	9,99	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	34,80
Mentă proaspătă		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00



TOTAL CINA II:				10,96	8,80	66,68	420,04
TOTAL a 2 Zi:				90,98	90,42	387,67	2800,47
CORELAȚIA:				1 :	1:	4.3	
ZIUA 3							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Tartină cu unt 85,2% și gem de coacăză	15/20/30			0,62	12,66	23,56	229,00
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Gem de coacăză		15,00	15,00	0,10	0,00	8,78	36,70
Pâine din făină integrală		30,00	30,00	0,43	0,36	14,64	80,10
Budincă din brânză de vaci cu morcov și smântână (tratată termic)	170			9,75	12,40	7,02	249,71
Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 5 %		80,09	80,09	8,10	7,21	0,86	160,98
Morcov		46,47	37,17	0,48	0,04	2,60	15,24
Crupe de griș		5,00	5,00	0,29	0,02	1,83	17,15
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Ouă de găină categoria «Extra»		6,57	5,72	0,74	0,57	0,06	8,17
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,56	0,00	32,95
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,18	10,00
Fructe proaspete-banane	100	111,00	100,00	0,35	0,00	9,95	41,36
Lapte fiert cu cacao	200			3,80	2,56	20,03	95,96
Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	12,87	34,80
TOTAL DEJUN:				14,52	14,96	60,56	616,03
PRÂNZ							
Asortii de legume proaspete porționate	20/20/20/20			0,83	0,04	17,45	18,82
Tomate proaspete		23,6	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Ardei dulci Kapia proaspeți		26,6	20,00	0,20	0,00	1,20	5,99

Castraveți proaspeți		21	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Ceapă verde		24	20,00	0,34	0,04	14,72	6,45
Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean, verdeață și carne de porc	250/50			11,22	21,84	20,94	378,50
Pulpă de porc dezosată, degresată, refrigerată		81,00	79,00	7,30	16,50	0,00	177,50
Fasole		30,40	30,00	2,10	0,30	6,60	92,65
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	11,42	48,10
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Leuștean		1,35	1,08	0,05	0,00	0,1	0,44
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservanți)		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre înăbușită în sos de smântână cu piure de tomate	75/50			14,57	12,03	6,24	149,16
Șold de pui fără piele refrigerată		121,50	112,50	14,20	8,02	5,47	108,45
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Smântână, 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Apă		38,25	38,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de tomate		7,50	7,50	0,08	0,03	0,23	1,43
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,01	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi noi fierți cu unt 85,2% și mărar	150			1,46	4,23	23,07	134,19
Cartofi noi		250,05	150,00	1,40	0,12	22,85	96,19
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mărar		2,70	2,16	0,03	0,01	0,17	0,60
Pâine din făină integrală	45	45,00	45,00	3,65	0,54	26,10	120,15
Pâine cu țărțe și semințe	50	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
Compot din fructe	200			0,37	0,11	5,34	22,19

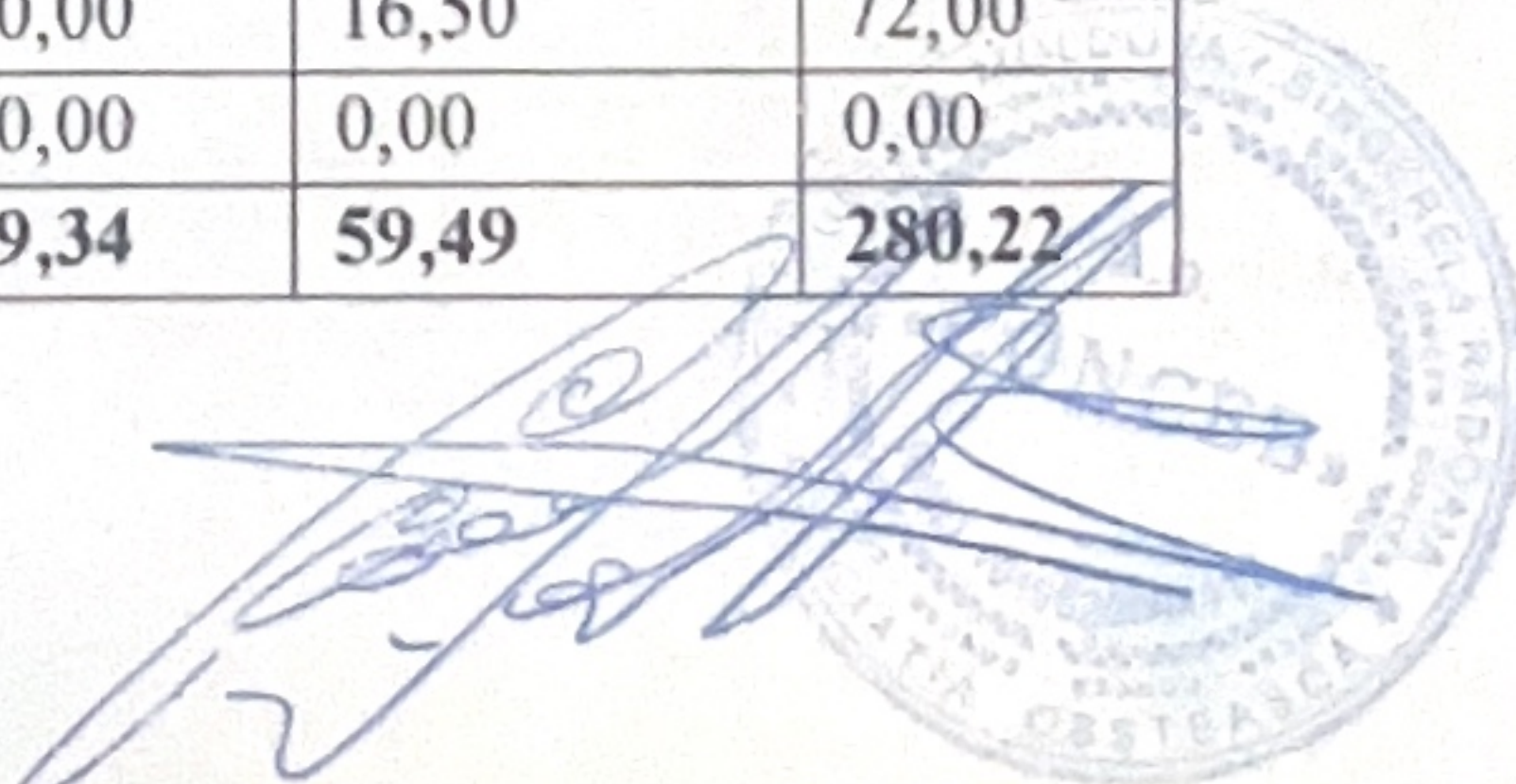


Cireșe proaspete		42,00	40,00	0,36	0J1	5,21	21,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				36,60	40,29	123,14	952,01
<i>CHINDII</i>							
Coptură cu fructe /vișină/cireșe.	65			2,71	5,05	32,43	188,24
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		35,10	35,10	2,1	0,35	25,62	125,66
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		1,50	1,50	0,01	1,64	0,02	14,96
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Ouă de găină categoria «Extra»		3,00	3,00	0,34	0,26	0,02	3,74
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie		1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Implutură de vișină/cireși	20						
Vișină /Cireșe proaspete		31,00	24,80	0,18	0,80	2,13	9,19
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Suc din fructe	200	200,00	200,00	0,40	0,00	22,00	92,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				3,11	5,05	54,43	280,24
<i>CINA I</i>							
Ardei dulci Kapia proaspeți porționat	50	66,5	50	0,50	0,00	2,99	14,96
Pârjoală din carne de curcan la aburi	75			11,87	8,34	7,24	121,49
Fileu de curcan refrigerat,dezosot		64,50	58,50	11,10	5,68	3,87	76,76
Pâine		5,00	5,00	0,20	0,06	2,40	13,35
Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină, categoria «Extra»		10(buc)	4,00	0,10	0,35	0,03	4,98
Usturoi		1,28	1,00	0,06	0,00	0,26	1,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Paste făinoase fierte cu unt 85,2%	150			2,23	4,76	37,79	212
Paste		51,00	51,00	2,20	0,66	37,74	174,60
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,1	0,05	37,4

Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine din făină integrală	35	35,00	35,00	2,84	0,42	16,8	93,4
Fructe proaspete - caise	150	174,20	150,00	1,50	0,60	16,50	72,00
TOTAL CINA I:				19,14	13,52	77,42	532,34
CINA 2							
	75			6,96	7,92	36,87	233,75
Făină de grâu		32,65	32,65	2,30	0,44	31,78	116,89
unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină, categoria «Extra»		8,12	7,06	0,92	0,71	0,07	10,10
Chefir 2,5 % grăsime		6,00	6,00	0,21	0,00	0,21	3,25
Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 5%		22,26	29,68	3,50	2,67	0,30	50,71
Vanilie		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Halva de floarea soarelui cu alune	20	20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Chefir 2,5 % grăsime	200	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL CINA II:				15,56	15,62	56,37	420,25
TOTAL a III ZI:				88,93	89,44	371,92	2800,87
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
ZIUA 4							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
DEJUN							
Grilletă cu unt 85,2% și brânză cheag tare maturată	10/20/40			7,06	14,02	19,29	259,2
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,8
Brânză maturată , 45 % de grăsimi		20,10	20,00	4,20	5,40	0,00	77,6
Pâine de casă din făină integrală		40,00	40,00	2,80	0,42	19,20	106,80
Lapte cu hrișcă	250			7,29	5,66	25,68	201,63

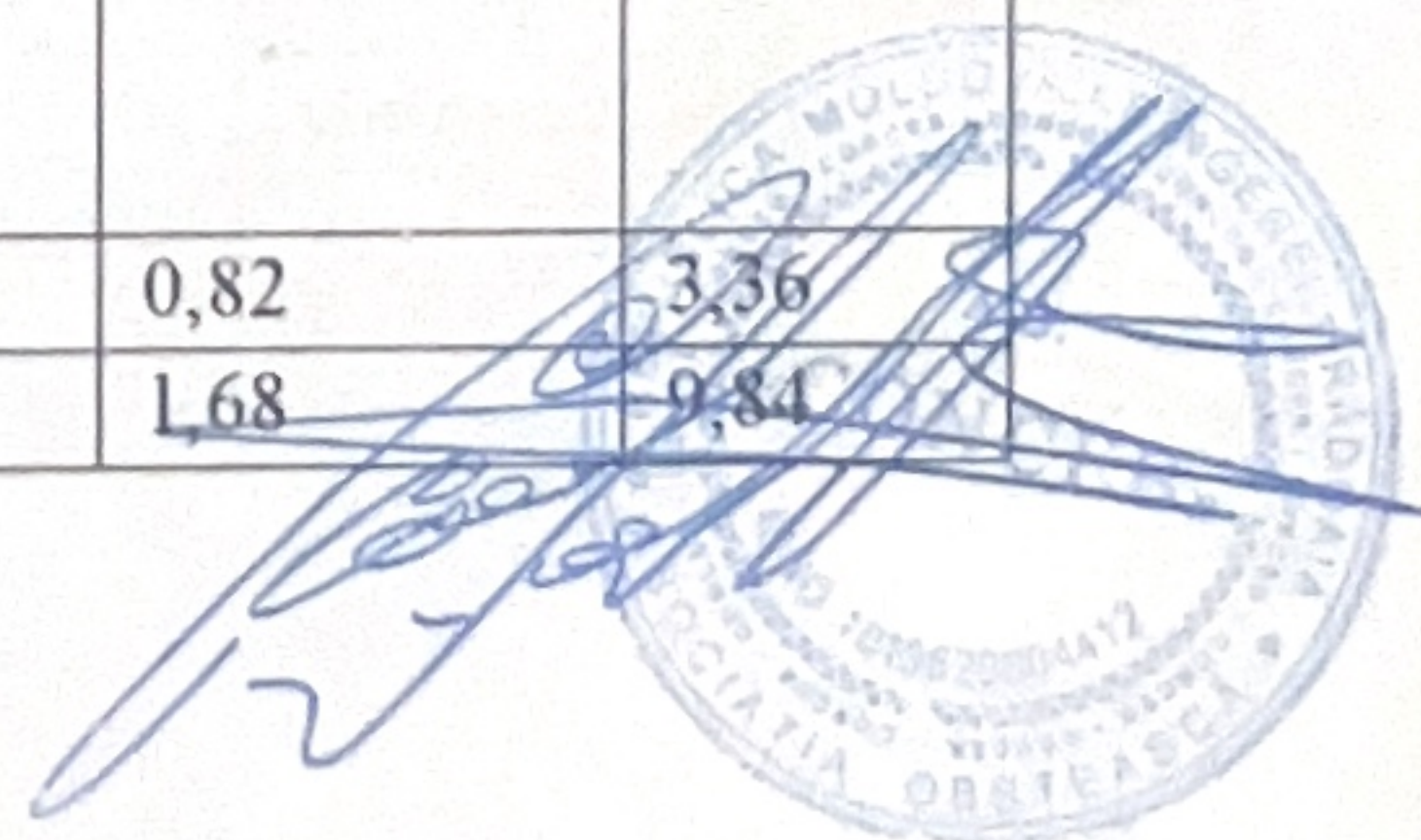
Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		175,00	175,00	4,25	3,50	8,75	91,80
Crupe de hrișcă		26,40	26,14	3,03	0,52	15,42	89,65
Unt 85,2% (fără grăsimi vegetale)		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Zahăr		1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	5,22
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt cu halva	65/20			2,98	7,60	23,90	136,71
Măr		93,00	65,00	0,38	0,00	10,40	42,21
Halva		20,00	20,00	2,60	7,60	13,50	94,50
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL DEJUN:				17,53	27,28	75,20	616,03
Prânz							
Salată din spanac, tomate și ardei dulci	100			1,52	3,96	3,44	55,93
Spanac		55,00	45,00	1,12	0,00	0,89	8,09
Tomate proaspete		30,00	28,00	0,17	0,00	1,20	5,13
Ardei dulci		30,00	22,50	0,23	0,00	1,35	6,75
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș de vară cu cartofi , verdeață, carne și smântână (tratată termic)	250/50/10			15,45	7,35	29,91	222,73
Pulpă de vițel refrigerat, dezosat		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Cartofi		62,50	50,00	1,20	0,06	21,10	48,10
Sfeclă		62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	21,50
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Rădăcină de pătrunjel		3,37	2,50	0,06	0,00	0,16	0,73
Rădăcină de țelină		3,37	2,50	0,02	0,00	0,07	0,38
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	4,02
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00

Beef-Stroganoff	75/50			16,87	12,98	8,45	243,92
Pulpă de vițel refrigerat, dezosat		130,50	118,50	15,30	6,97	0,00	149,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		6,20	6,20	0,62	0,06	4,53	22,10
Pastă de tomate		5,20	5,00	0,27	0,00	0,75	4,25
Smântână 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Ceapă		37,70	31,20	0,54	0,00	3,01	13,20
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Bulgur fiert cu unt 85,2%	150			0,46	4,74	18,65	177,37
Bulgur		43,20	42,77	0,43	0,43	18,60	138,10
Unt 82,5% de grăsimi		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine cu țărâțe și semințe	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot din fructe	200			0,41	0,12	10,92	42,22
Cireșe		42,00	40,00	0,40	0,12	5,84	24,40
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Apă plată	500	500		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				41,55	30,84	109,77	952,17
<i>Chindii</i>							
Coptură împletită cu scorțișoară	75			1,50	9,34	42,99	208,22
Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		53,25	53,25	0,53	0,53	38,87	110,05
Zahăr		3	3	0,00	0,00	2,97	10,49
Ouă de găină categoria «Extra»		3,60	3,60	0,41	0,31	0,03	4,40
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		7,50	7,50	0,05	6,15	0,07	56,10
Drojdie		1,05	1,05	0,09	0,02	0,19	1,10
Scorțișoară		0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Lapte integral pasteurizat ,2,5 %grăsime		17,25	17,25	0,52	0,35	0,86	8,10
Vanilie		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	150			1,50	0,00	16,50	72,00
Caise		174,42	150,00	1,50	0,00	16,50	72,00
Apă plată	1 L	1000		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				3,00	9,34	59,49	280,22



<i>CINA 1</i>							
Tomate proaspete porționate	50	59,00	50,00	0,34	0,00	2,35	10,09
Fileu de pui împănătă	75			13,85	7,83	17,37	201,24
Fileu de pui dezosată, refrigerată		85,50	85,50	13,30	2,10	15,13	138,75
Ouă de găină categoria «Extra»		4,80	4,80	0,52	0,48	0,05	6,80
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		3,00	3,00	0,03	0,30	2,19	10,74
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilaf de orez cu legume	150			3,47	2,73	27,79	169,44
Boabe de orez		37,50	37,20	2,71	0,74	23,39	129,50
Ardei dulci		52,50	39,38	0,39	0,00	2,36	11,79
Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,00	1,20	5,25
Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură din măceș	200			0,00	0,11	10,40	44,90
Măceș		15,75	15,00	0,00	0,11	5,45	27,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă din făină integrală	40	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL CINA I:				20,90	11,15	77,11	532,47
<i>CINA 2</i>							
Plăcintă ca la „Strășeni” cu brânză de vaci și mărar	100			5,70	12,31	26,10	312,17
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	46,00	0,43	0,43	25,20	137,65
Ouă de găină categoria «Extra»		1,72	1,72	0,22	0,17	0,02	2,43
unt 85,2% tară grăsimi vegetale		10,13	10,13	0,06	8,31	0,09	75,77
Bânză de vaci cu fracția masică de grăsime 9 %		45,00	45,00	4,50	3,05	0,45	90,40
Ouă de găină categoria «Extra» pentru împlutură)		2,50	2,50	0,32	0,25	0,02	3,57
Mărar		5,00	4,00	0,05	0,01	0,31	1,12
Sare iodată		0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria «Extra» (pentru uns)		0,86	0,86	0,11	0,09	0,01	1,23
Fructe proaspete	190			1,86	0,00	21,47	89,30
Mere		215,90	190,00	1,86	0,00	21,47	89,30

Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL CINA II:				7,76	12,31	53,90	419,96
TOTAL a IV ZI				90,74	90,92	375,48	2800,85
CORELAȚIA:				1:	1:	4,1	
ZIUA 5							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor gr	Masa brută gr	Masa netă gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică kcal
Iaurt -2,6% grăsimi	120			2,40	3,60	4,80	60,00
Covrigei cu susan (lără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	60	60,00	60,00	2,25	2,25	27,40	192,00
Fulgi de ovăz cu banane și fructe uscate	200/10			4,06	10,72	27,63	255,38
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	2,33	12,31	108,23
Stafide		5,50	5,50	0,09	0,04	3,21	13,75
Fructe uscate		5,10	5,10	0,09	0,04	3,21	14,10
Banane proaspete		71,43	50,00	0,50	0,12	8,80	44,50
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	200			0,70	0,00	18,00	89,50
Pepene galben		312,00	200,00	1,20	0,00	18,00	89,90
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,60	19,36
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL DEJUN:				9,64	16,58	84,43	616,24
Salată din tulpină de (elină, morcov, varză albă și susan)	100/4			1,66	7,83	5,49	90,04
Tulpină de țelină		30,00	26,00	0,17	1,05	0,82	3,36
Morcov		30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84



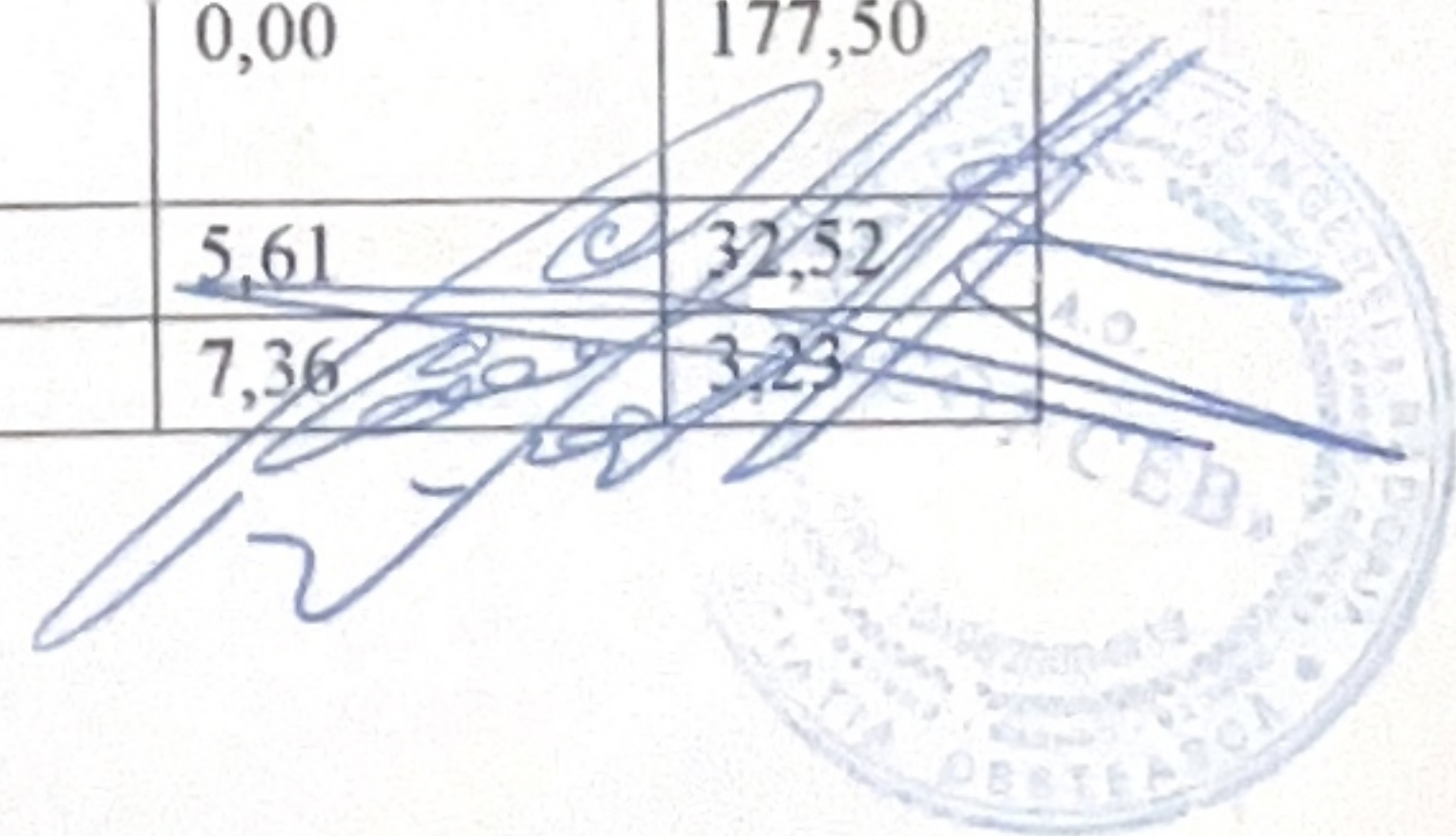
Varză albă		60,00	46,00	0,38	0,00	2,59	14,88
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Semințe de susan		4,00	4,00	0,80	2,80	0,40	26,00
Ciorbă de cartofi cu arpacaș, smântână (tratată termic) și piept de pui	250/50/10			8,61	7,03	31,14	222,06
Piept de pui re frigerată, dezosată		81,00	75,000	5,20	1,62	0,81	92,34
Crupe de arpacaș		15,40	15,40	0,77	1,30	10,20	6,16
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Tomate proaspete		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Rădăcină de țelină		1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată/Frunze de dafin		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână ,15 % grăsime		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Pește de mare copt cu legume	85			14,57	12,07	3,90	208,49
Fileu de pește merluciu		125,20	105,20	13,80	7,90	0,00	153,59
Morcov		12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,76
Pastă de tomate		3,20	3,00	0,16	0,00	0,45	2,55
Verdeață(pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Ceapă		14,50	12,18	0,21	0,00	1,60	5,12
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăligă cu unt 85,2%	150/5			3,73	12,58	14,85	157,92
Crupe de malai		37,20	37,01	3,70	8,48	14,80	120,52
unt 85,2% fără grăsimi vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu țărâțe și semințe	40	40,00	4,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Compot din mere	200			0,36	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete		45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86

Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,4
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,20	0,00	0,09	0,74
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				36,58	41,31	108,15	952,21
<i>CHINDII</i>							
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	50	50	50	6,50	1,50	36,50	123,67
Fructe proaspete	270			1,08	0,27	35,50	156,60
Pere proaspete		300,00	270,00	1,08	0,27	35,50	156,60
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				7,58	1,77	72,00	280,27
<i>CINA I</i>							
Castraveți proaspeți porționați	50	52,5	50	0,40	0,00	1,50	6,00
Aricei din orez cu carne de curcan la aburi	80			20,48	16,31	4,83	214,80
Fileu de curcan dezosată, refrigerată		107,00	97,30	19,50	9,60	0,00	144,40
Orez		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	27,29
Ouă de găină categoria «Extra»		2,00	2,00	0,23	0,17	0,02	2,49
Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		6,00	6,00	0,18	2,30	0,30	3,12
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,14
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ghiveci "Moldovenesc" de legume proasp.	180			1,72	5,62	10,65	96,37
Dovlecei		53,85	40,39	0,24	0,12	2,30	4,85
Morcov		55,38	44,30	0,58	0,04	3,10	18,16
Tomate proaspete		55,38	52,61	0,32	0,00	2,21	9,47
Ardei dulci		27,00	20,25	0,20	0,00	1,22	6,08
Ceapă		20,00	6,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Verdeață (pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Băutură din măceș	200			0,25	0,11	10,45	54,90
Măceș		15,75	15,00	0,25	0,11	5,50	37,50
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,95	8,95
Pâine cu mălai	60	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,28
TOTAL CINA I:				27,71	22,76	56,23	532,35
<i>CINA II</i>							

12

Coptură cu vișină proaspătă	75	75		6,12	7,26	25,86	253,22
Făină de grâu		46,00	46,00	4,70	0,27	20,70	166,10
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Drojdie		1,50	1,50	0,12	0,03	0,27	1,10
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte integral pasteurizat, 2,5 % grăsimi		13,50	13,50	0,41	0,27	0,68	7,02
Ouă de găină categoria «Extra»		6,00	6,00	0,68	0,53	0,05	7,47
Vișină proaspătă		31,00	24,80	0,18	0,08	2,13	9,19
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Fructe proaspete	150			1,50	0,60	16,50	72,00
Caise proaspete		174,42	150,00	1,50	1,60	16,50	72,00
Suc din fructe 100% natural, zahăr <5gr/100 ml	200	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00
TOTAL CINA II:				8,62	7,86	65,76	419,22
TOTAL a V ZI:	•	90,13	90,28	386,57	2800,29		
CORELAȚIA:		1:	1;	4,2			
<i>ZIUA 6</i>							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
<i>DEJUN</i>							
Mozzarella	20			2,10	5,40	0,00	89,60
Mozzarella, sare < 2gr		20,10	20,00	2,10	5,40	0,00	89,60
Omletă naturală cu legume și semințe de in	120/5			11,08	14,02	3,41	208,95
Ouă de găină de categorie «Extra»		2 buc.	80,80	9,05	6,96	0,80	114,43
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
Tomate proaspete		5,10	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50

Semințe de in		7,00	7,00	1,00	2,50	0,50	40,12
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200/3			0,23	0,01	6,6	1936
Amestec de plante și fructe/ infuzii		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
Pâine de casă din făină integrală	45	40,00	40,00	3,65	0,54	21,60	120,15
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	178,00
Banane		222	200,00	2,00	0,60	44,00	178,00
TOTAL DEJUN:				19,06	20,57	75,61	616,06
Mix de legume proaspete	100			1,00	0,00	3,60	14,37
Tomate proaspete		52,6	50,00	0,60	0,00	2,10	8,99
Castraveți proaspeți		53,60	50,00	0,40	0,00	1,50	5,38
Ciorbă de legume cu mazăre verde, carne de vițel și smântână (tratată termic)	250/50/5			15,99	9,40	30,86	261,59
Ceafă de vițel degresată, dezosată, refrigerată		89,00	81,00	12,50	3,30	0,00	100,13
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,48	0,00	3,24	18,60
Cartofi		94,00	75,00	1,80	0,09	17,13	72,14
Mazăre verde		11,5	7,50	0,58	0,02	1,50	4,60
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Tomate proaspete		10,90	9,25	0,06	0,00	0,43	1,86
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar (fără conservanți)		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Ardei împluți cu carne, orez și legume	194/50			9,08	10,28	22,92	277,29
Ardei dulci		171,00	128,00	1,28	0,00	7,70	12,20
Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		81,00	79,00	6,60	5,10	0,00	177,50
Boabe de orez		9,00	8,91	0,65	0,18	5,61	32,52
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23



Morcov		10,64	8,00	0,11	0,01	0,60	3,49
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Sare iodată	50	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață pătrunjel		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos roșu							
Făină de grâu		5,00	5,00	0,11	0,01	0,77	3,76
Morcov		1,89	1,51	0,02	0,00	0,11	0,62
Ceapă		1,08	0,91	0,02	0,00	0,09	0,38
Rădăcină de pătrunjel		0,80	0,60	0,01	0,00	0,04	0,17
Tomate proaspete		3,54	3,00	0,02	0,00	0,14	0,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,48	0,00	17,98
Zahăr		0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	1,04
Pâine din făină integrală	50	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu tărâțe și semințe	40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	129,00
Compot din fructe proaspete	200			0,37	0,11	10,29	39,59
Cireșe		42,00	40,00	0,36	0,11	5,21	21,78
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe proaspete	140			0,40	1,40	30,80	124,60
Kiwi		200,00	140,00	0,40	1,40	30,80	124,60
Apă plată	1 L	1000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL PRÂNZ:				34,49	23,00	141,68	979,94
<i>CHINDII</i>							
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, te,adaosuri, E-uri)	45,00	45,00	45,00	2,20	0,10	29,60	185,4
Fructe proaspete	200			0,70	0,00	19,90	94,79
Mere de vară		227,27	200,00	0,70	0,00	19,90	94,79
Apă plată	500	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL CHINDII:				2,90	0,10	49,50	280,19
<i>CINA I</i>							
Ardei copti	100			1,34	10,00	7,84	129,02
Ardei dulci		170,24	128,00	1,28	0,00	7,66	38,3
Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	90,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Sufleu din piept de pui copt la cuptor	110			9,48	8,09	10,01	164,99
Piept de pui dezosat,refrigerat	30	105,18	88,64	6,10	1,91	6,31	109,13
Sos de lapte:							
Lapte pasteurizat, 2,5 % de		12,50	12,50	0,38	2,50	0,63	6,50

grăsimi							
Bulion sau apă		4,50	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu		3,90	3,90	0,39	0,04	2,85	10,90
Unt 85,2% fără grăsimi vegetale		2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Ouă de găină de categorie «Extra»		20,00	20,00	2,60	2,00	0,20	23,50
Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume	150			3,31	2,70	43,90	93,89
Cartofi		62,50	45,00	0,90	0,07	9,20	36,00
Conopidă		125,00	100,00	2,00	0,10	32,70	25,00
Ceapă		12,50	10,50	0,18	0,00	1,00	4,41
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Băutură „Limonada”	200			0,30	0,03	7,23	21,39
Lămâie		16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă proaspătă		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Pâine de casă cu malai	40	40,00	40,00	3,24	0,48	24,00	106,8
TOTAL CINA I:				17,67	21,30	92,98	516,09
CINA II							
Puding din brânză de vaci cu gem	100/20			11,23	12,90	12,20	226,78
Brânză de vaci		70,00	70,00	9,20	8,50	0,76	143,50
Griș		7,50	7,05	0,84	0,00	2,90	20,30
Ouă de găină categoria «Extra»		13(buc.)	5,20	0,59	0,45	0,05	6,47
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Unt 82,5% grăsime		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Lapte pasteurizat 2,5 %- 3,2% grăsime		10,00	10,00	0,30	0,32	0,50	5,20
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți		2,50	2,50	0,23	1,20	3,00	5,10
Smântână 15% grăsime		2,50	2,50	0,02	0,38	0,08	5,40
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	8,80
Gem de coacăză		5,00	5,00	0,03	0,00	2,90	13,35
Miez de nuci	15	15,00	15,00	3,00	12,50	1,50	124,00
Amestec de plante și fructe/ infuzii	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Amestec de plante și		1,00	50 ml	0,20	0,00	1,38	1,09



Fructe/ in,uzii			inf.				
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	100			0,90	0,30	9,00	39,00
Piersici		125,00	100,00	0,90	0,30	9,00	39,00
TOTAL CINA 11:				15,33	25,70	29,03	408,27
TOTAL pentru VI zi:				89,45 1:	90 67 1 38 71 > 1:	4,1	2800,55
CORELAȚIA:							
ZIUA 7							
Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, gr	Masa brută, gr	Masa netă, gr	Proteine gr	Grăsimi gr	Carbohidrați gr	Valoarea calorică, kcal
Tartină cu unt 85,2% pe biscuiți	20/10			1,70	10,10	20,19	160,00
Unt 85,2% țesă grăsimi vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		20,00	20,00	1,64	1,90	20,10	85,20
Coptură cu brânza de vaci și smântână (tratată termic)	150/35			13,87	13,10	30,44	346,71
Făină de grâu		37,5	37,50	3,75	0,375	27,37	45,30
Ouă de găină de categorie «Extra»		0,18bu c	7,20	0,94	0,72	0,07	10,30
Brânză de vaci, 5 % grăsimi		114,00	112,50	8,2	5,00	1,14	218,5
Zahăr		0,75	0,75	0,00	0,00	0,74	2,61
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână, 15% grăsime		35,00	35,00	0,98	7,00	1,12	70,00
Băutură de cătină	200			0,13	0,02	6,60	25,94
Cătină		26,40	25,00	0,09	0,01	1,28	7,50
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,04	0,01	0,37	1,04
Fructe proaspete	176			0,70	0,00	19,90	82,79
Mere		200,00	176,00	0,70	0,00	19,90	82,79
TOTAL DEJUN:				16,40	23,22	77,13	615,44
Salată din spanac cu castraveți proaspeți și semințe de in	100/4			2,81	3,78	3,20	52,82

Spanac		55,00	47,00	1,60	0,00	1,27	2,70
Castraveți proaspeți		55,00	48,80	0,41	0,00	1,53	6,14
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Semințe de in		4,00	4,00	0,80	1,80	0,40	26,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș verde de vară cu carne și smântână (tratată termic)	250/50/10			20,44	11,25	31,53	261,74
Ceafă de vițel degresată, dezosată, refrigerată		89,00	81,00	13,48	4,68	0,00	100,13
Sfeclă		66,75	29,5 fiartă	0,91	0,00	5,77	22,96
Cartofi		62,5	50	1,20	0,06	19,03	48,10
Morcov		9,5	7,5	0,10	0,01	0,53	3,12
Rădăcină de pătrunjel		3,25	2,44	0,05	0,00	0,16	0,71
Ceapă verde		9,50	7,50	0,10	0,00	0,32	1,65
Măcriș		33,00	25,00	0,50	0,00	1,79	1,30
Spanac		33,70	25,00	0,97	0,00	2,10	7,08
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentară (fără conservanți)		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină de categorie «Extra»		0,5buc.	20,00	2,60	2,00	0,20	28,61
Smântână (grăsime 15%)		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Carne de pui cu sos alb cu legume	100/50			10,48	9,43	3,47	289,30
Piept de pui dezosată, refrigerată		166,00	161,02	10,16	3,48	1,74	226,58
Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb de bază cu legume:	50						
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Morcov		13,80	11,04	0,14	0,01	0,77	4,53
Ceapă		12,05	10,12	0,17	0,00	0,96	4,25
Cus-cus	130			2,69	5,84	26,85	90,14
Cus-cus		31,80	31,80	2,66	1,74	26,80	53,00