

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 - I								
1	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,6	70,7
2	Tartină cu brânză cu cheag tare	15/50	66	65,4	8,29	5,65	23	183
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15,4	3,99	4,15	0	59,6
3	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	56
4	Paste făinoase fierte cu unt	120	44,1	44,1	0,12	3,7	26	174
	paste făinoase din făină integrală		40	40	0,1	0,42	26	144
	unt "de Râșcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Ceai cu lămâie	200	16	62	0,07	1,66	5,49	19,1
	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 I - 19,35 lei				13,57	14,9	54,9	503
Dejun - II								
1	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,6	70,7
2	Tartină cu unt	10/50	60	60	4,36	9,7	23,1	199
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Ou fiert, cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	56
4	Terci din ovas cu fructe pe lapte	200	158,3	158	5,88	11,4	35,2	296
	fulgi de ovăș		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		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahăr	200	6	55	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun II - 19,35 lei				15,34	26,6	63,6	639
Dejun - III								
1	Fructe proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,6	70,7
2	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,46	8,62	14,5	155
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Paste fierte cu unt și brânză cu cheag	120	44,1	44,1	0,12	3,7	26	234
	paste făinoase		40	40	0,1	0,42	26	144
	unt "de Râșcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15,4	3,99	4,15	0	59,6
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,3	84,5
	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 III - 19,35 lei				7,41	17,3	67,3	544
Prânz								
1	Salată cu legume de sezon	100	142,2	113	4,43	10,1	6,92	121
	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		0,96	4,23
	mazăre verde (fără conserv.sare 1,1		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	140,6	110	3,31	4,48	24,9	152
	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	50	62,1	55,1	11,26	8,48	7,73	179
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	98,31
	pâine/pesmeți		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Rășcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	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	50	49,8	0,59	4,38	18,9	182
	crupe de hrișcă		46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt "de Rășcani", 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	38,8
	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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	248
7	Fructe proaspete (mere)	100	111	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz				28,33	27,5	111	967
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				28,33	27,5	111	1470
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				28,33	27,5	111	1606
	Total: Dejun III-Prânz				41,47	32,1	145	1511
	Costul: Dejun + Prânz - 33,70 lei							
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 II - MARTI								
Dejun -I								
1	Tartină cu magiun	20/50	70	70	4,42	1,5	36,6	181,2
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	57,4
2	Terci de griș rar cu stafide pe lapte	200	156	156	6,23	4	36,4	263,8
	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 "de Râșcani", 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
4	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,8	5	62,5
	Total: Dejun I -19,35 lei				13,22	11	83,5	526,6
Dejun -II								
1	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
2	Tartină cu unt	10/30	60	60	4,36	9,7	23,1	198,6
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci din orez cu fructe pe lapte	200	165	165	8,83	6,3	48,8	310,9
	crupe de orez		34	33,5	2,46	0,67	21,21	122,86
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	3	1	5	58
	fructe uscate /caise uscate		20	20	0,34	0,54	16,6	71,8
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		6	6	3	0	5,94	20,88
4	Băătură din macies	200	25	25	0,55	6	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
5	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,8	5	62,5
	Total: Dejun II -19,35 lei				16,24	26	82	621,2
Dejun -III								
1	Mere coapte	65	92	81	0,32	0	9,15	38,05
2	Tartină cu fileu de pui copt	30/50	95,1	92,1	18,46	14	0,04	229,7
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	23	0
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
3	Cartofi fierți cu unt	100	164	110	3,17	8,4	29,7	213,1
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,09	8,25	0,06	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie	200	16	62	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
5	Covrigei /fără grăsimi		20	20	2,2	0,6	15,8	40
	Total: Dejun III -19,35 lei				24,22	24	60,1	540
Prânz								
1	Salată din cartofi cu ceapă	75	128	95,4	1,79	2,9	15,8	103,8
	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 nerafinat		4	4	0	2,8	0	36
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0

2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână, 15% (prelucrată termic)	250	190	160	2,49	4,2	16	102,6
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	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
	țelina(tulpună)		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	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	25/50	83,1	69,6	11,15	10	10,9	182,4
	carne de bovină dezosată și degresată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	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 arpacaș de orz viscos	120	43,1	42,7	4,54	4,5	25,3	231,7
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt "de Rășcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	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,pere,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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
	Fructe proaspete (mere)	100	125	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz -14,35 lei				29,3	26	139	952,9
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				42,52	37	222	1479
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				45,54	37	221	1574
	Total: Dejun III-Prânz				53,52	51	199	1493

Costul :dejun + prânz - 33,70 lei

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 TREIA - MIERCURI								
Dejun - I								
1	Tartină cu unt	10/50	60	60	4,36	9,7	23,1	198,6
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brânză de vaci	100	100	120	17,4	12	16	291
	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
	pesmeți măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
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 - I - 19,35 lei					21,8	24	44,5	508,8
Dejun - II								
1	Fructe proaspete (mandarine)	150	203	150	1,2	0,3	22,3	90,34
2	Budincă din brânză de vaci cu stafide și	100/20	100	150	18,7	0	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
	mașun de fructe		20	20	1,2	0	13,6	54,4
	pesmeți măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	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 II -19,35 lei					21,1	0,6	82,5	556,2
Dejun - III								
1	Mere coapte	65	92	81	0,32	0	9,15	38,05
1	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/50	71	70	7,56	13	23,1	243,6
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Terci din ovăș cu fructe pe lapte	200	152	152	5,83	4,8	35,1	236,4
	fulgi de ovăș		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		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
3	Lapte fiert	200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %		210	200	5,8	5	8	116
Total: Dejunul III - 19,35 lei					19,5	23	75,3	634
Prânz								
1	Salată din sfeclă și prune uscate	100	115	97	1,93	3,1	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	4,3	32,9	176,7
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		116	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 de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf din orez cu carne de găină	50/150	138	121	13,7	11	27,4	251,5
	fileu de găină		68	54,4	10,92	4,62	3,15	62,48
	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
6	Pâine (făină integrală)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
7	Fructe proaspete (banane)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
	Total: Prânz				29,8	22	167	987,2
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				51,6	45	211	1496
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				51	22	167	1543
	Total: Dejun III-Prânz				49,3	45	187	1621
	Costul :dejun +prânz -33,70 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*1*4.1								

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorică, kcal
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun-I								
1	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
2	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
3	Fileu de pui copt cu unt	50	74,1	56,1	14,16	11	3,19	129,5
	fileu de pui		68	50	14,14	5,9	3,15	81,6
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din bulgur	120	34,1	34,1	3,68	3,5	23	144,3
	crupă de bulgur		30	30	3,66	0,21	23	114,35
	unt "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	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
6	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	Total: Dejun I -19,35 lei				23,11	18	73,8	496,4
Dejun-II								
1	Fructe proaspete (mere)	150	172	150	0,61	0	17,1	71,14
2	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
3	Pâroală din pulpe de pui la aburi	50	81,1	53,1	11,65	6,7	4,32	87,81
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	45,8
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	1,98	0	17,98
	unt "de Râșcani" 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Terci din hrișcă viscos	120	51,1	50,6	0,6	5,2	19	189,9
	crupe de hrișcă		46	45,5	0,57	1,1	18,9	152,5
	unt "de Râșcani" 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din măcieș	200	25	25	0,55	6	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
6	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	Total: Dejun II -19,35 lei				18	19	70,4	530,4
Dejun-III								
1	Fructe proaspete (mere)	140	155	140	1,95	0	29,1	118
2	Tartină cu brânza cu cheag tare	20/50	66	65,4	8,29	5,7	23	183,4
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15,4	3,99	4,15	0	59,6
3	Dovlecei sotați cu unt	50	111	60,1	1,22	4,1	0,47	49
	dovlecei proaspeți		106	55	1,19	0	0,42	11,6
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Cartofi copti în rolă	150	255	155	3	5,1	29,6	169,5
	cartofi		250	150	3	0,15	29,55	124,5
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Băutură din lămâie	200	17	17	0,07	1,7	5,49	19,14
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun III -19,35 lei				14,53	17	87,6	539
Prânz								
1	Vinegretă din legume fierte	60	90	72,4	1,02	9,7	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
	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /cu conț.sare <1,5 gr/ 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	4,3	23,3	146,4
	cartofi		67	48,2	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 pui copt la aburi	50	70,1	63,1	11,25	9,7	9,67	140,8
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt "de Râșcani", 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	42,6	42,1	4,81	4,5	24,9	169,9
	crupe de grâu		37,5	37	4,46	0,37	24,87	132,54
	unt "de Râșcani", 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	1,6	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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
7	Fructe proaspete (portocale)	100	125	100	0,52	0	15	66
	Total: Prânz				24,23	33	95,1	920,7
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				47,34	50	169	1417
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				42,23	52	166	1451
	Total: Dejun III-Prânz				38,76	49	183	1460

Costul :dejun + prânz - 33,70 lei

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
corelația P-L-G 1*0,9*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun I								
7	Fructe proaspete (portocale)	100	125	100	0,52	0	15	66
1	Tartină cu brânză cu cheag tare	20/30	50	50	8,8	7	14,4	170,1
	brânză cu cheag tare, 45%		21	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	Terci din mei cu dovleac și stafide	150	85	77	9,48	5,7	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 "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Suc de fructe/ zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Dejun I - 19,35 lei				19,1	13	90,3	558,1
Dejun II								
1	Fructe proaspete (banane)	140	200	140	1,4	0,4	30,8	124,6
2	Tartină cu unt	10/30	40	40	2,46	8,6	14,5	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci din orez cu lapte	150	143,3	143	5,33	7,3	29,6	231,6
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,2	8,95	87,52
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total: Dejun II -19,35 lei				12,37	22	83,8	598,6
Dejun III								
1	Fructe proaspete (banane)	140	200	140	1,4	0,4	30,8	124,6
2	Biscuiți/fără grăsimi	50	50	50	4,1	4,8	37	213
3	Cous-cous cu lapte	200	145	145	6,44	6,2	34,9	227,9
	cous-cous		35	34,5	3,5	0,46	25,9	126
	lapte pasteurizat, 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,04	3,2	0,06	26,5
4	Băutură din măcies	200	25	25	0,55	6	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 III -19,35 lei				12,49	17	72,9	614,7
Prânz								
1	Conopidă sotată cu unt	100	218	117	1,22	4,1	0,47	79,4
	conopidă proaspătă		213	112	1,19	0	0,42	42
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
2	Bors din varză cu cartofi și smântână	250	168,6	128	3,12	4,2	21,3	123,5
	sfeclă		50	40	0,68	0	4,32	17,2
	cartofi		50	30	1,35	0,06	12,82	54
	varză proaspătă		25	20	0,16	0	1,08	6,2
	ceapă		12	10	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		12,5	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
	verdeță		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	50/150	187,1	172	16,11	13	40,2	410,9
	pește merluciu		83	75	9,69	2,68	0	83,22
	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	168,5
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	făină de grâu integrală		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
4	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,6	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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
6	Fructe proaspete (mere)	100	113	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz				21,35	23	92,1	965,7
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				40,45	36	182	1524
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				33,72	44	176	1564
	Total: Dejun III-Prânz				33,84	40	165	1580
	Costul :dejun + prânz - 33,70 lei							
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							
	corelația P-L-G 0,9*0,9*4							

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun I								
1	Fructe proaspete (mere)	100	113	100	0,52	0	15	46
2	Omletă din ou de găina, cat.extra	55	79,1	71,3	7,25	9,5	1,27	118,4
	oua de găina, cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte pasteurizat, 2,5%		15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
4	Terci din hrîșcă cu lapte	150	122,5	122	6,53	7,05	32,4	259,8
	crupe de hrîșcă		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat, 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu lămâie	200	16	62	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
	Total: Dejun I - 19,35 lei				16,8	18,57	68,56	523,5
Dejun - II								
1	Fructe proaspete (banane)	100	145	100	1,02	0,3	22,33	90,34
2	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
3	Ou fiert cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
4	Terci din ovăs cu fructe pe lapte	200	151,8	151,5	5,83	4,8	35,07	236,4
	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		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Râșcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahăr	200	6	55	0,01	1,64	4,95	17,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Covrigei/fără grăsimi	20	20	20	2	0,6	15,9	64
	Total: Dejun II -19,35 lei				15,4	19,52	70,81	619
Dejun -III								
1	Chiflă/fără grăsimi	50	50	50	4,05	2,59	45	173,5
2	Legume proaspete/ardei dulci/	30	40	30	0,3		1,8	9
3	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	50	84,1	56,1	11,7	8,83	4,37	123,6
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	62,18
	pâine din făina integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Cartofi fierti	100	158,1	102,1	1,73	3,36	16,28	98,35
	cartofi		154	98	1,71	0,08	16,24	68,43
	unt "de Râșcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	Suc de fructe/zahăr <5 gr/100 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
	Total: Dejun III -19,35 lei				4,35	2,59	83,95	473,5
Prânz								
1	Salată din morcov, mere și semințe de	100	124,1	97,1	1,96	6,53	11,32	102,5
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere proaspete		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	200	160,6	115,5	3,07	3,22	25,01	150,1
	cartofi		115	75	1,66	0,08	15,73	66,24
	paste făinoase		10	10	0,4	0,05	5,9	44,9

	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	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		0,1	0,1	0	0	0	0
3	Fileu de pui în sos roșu	50/40	131	105,8	13,5	6,05	3,44	194,2
	fileu de pui		68	50	11,9	0,95	0,48	54,26
	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
	făina 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	Terci din arpacaș de orz viscos	120	43,1	42,72	4,86	4,48	25,24	171,7
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt "de Râșcani", 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 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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
7	Fructe proaspete (pere)	100	111	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz -14,35 lei				32,7	24,72	136	950,8
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				49,5	43,29	204,6	1474
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				48,1	44,24	206,8	1570
	Total: Dejun III-Prânz				37,1	27,31	220	1424
	Costul :dejun + prânz - 33,70 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*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-I								
1	Fruite proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,6	70,74
2	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 "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Supă pe lapte cu tăitei	250	155	155	5,89	8,58	25,4	201
	tăitei de casă		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat, 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt "de Râșcani", 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
4	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total: Dejun I -19,35 lei				12,97	22,3	61,9	490,8
Dejun-II								
1	Fruite proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,6	70,74
2	Biscuiți/fără grăsimi	50	50	50	4,1	4,75	37	213
3	Supă pe lapte cu tăitei	250	155	155	5,89	8,58	25,4	201
	tăitei de casă		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat, 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt "de Râșcani", 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
4	Băutură din măcies	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
	lămâie		2,4	1	0,02	0	0,09	0,074
	Total: Dejun II -19,35 lei				11,89	19,5	84	533,9
Dejun -III								
1	Fruite proaspete (portocale)	150	172	150	1,35	0,15	16,6	70,74
2	Tartină cu brânză cu cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	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
3	Terci din mei cu dovleac și stafide	160	95	87	9,65	5,8	50,7	288,9
	crupe de mei		35	34,5	4,08	1,56	27,1	140,34
	zahăr		10	10	0		9,9	34,8
	dovleac		25	17,5	5,2		1,05	4,6
	stafide		20	20	0,34	0,14	12,6	71,8
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Chefir, 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
	Total: Dejun III - 19,35 lei				21,1	9,71	86,2	553,8
Prânz								
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	60	97,6	82,7	2,2	3,06	12,4	115,4
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți,sare 1,1gr),		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
	semințe 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
	verdeată		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	50/30	90,1	74,5	11,01	10,4	8,58	143,1
	fileu de pui		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	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 în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făina de grâu integrală		6	6	0,8	0,18	5,4	26,68
4	Pireu de cartofi	120	166	126	2,64	4,92	20,2	149,2
	cartofi		140	100	2,02	0,1	19,15	99,65
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte pasteurizat, 2.5%		21	21	0,59	0,67	0,99	12,18
	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 (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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
7	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz -14,35 lei				27,28	26,9	126	894,1
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				40,25	49,2	188	1385
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				39,17	46,5	210	1428
	Total: Dejun III-Prânz				48,38	36,7	212	1448
	Costul :dejun + prânz - 33,70 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*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-I								
1	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,52	0	15	46
1	Tartină cu brânza cu cheag tare	10/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	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
2	Budincă din brânză de vaci	100	100	123	17,35	12,3	16	291
	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		6	6	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
	pesmeți măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Ceai cu lapte	200	56	105	1,51	2,64	7,45	43,4
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		50	50	1,5	1	2,5	26
	Total: Dejun I - 19,35 lei				24,98	18,6	52,8	505,5
Dejun-II								
1	Fructe proaspete (kiwi)	100	117	100	1,01	1,01	15,1	61,38
2	Tartină cu unt	10/30	60	60	4,36	9,7	23,1	198,6
	pâine din făină de grâu integrală		50	50	4,3	1,5	23	123,8
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci din orez cu lapte	150	118	118	10,83	7,01	31,2	251,6
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	118,8
	lapte pasteurizat, 2,5%		75	75	8,4	2,25	5,6	78
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	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 II - 19,35 lei				19,68	22,5	79,6	596,1
Dejun-III								
1	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,52	0	15	46
2	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	10/10/30	51	50	5,66	11,9	14,5	199,9
	pâine din făină 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 "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Papanăși din brânză de vaci la cuptor	100	114	113	17,12	13,6	8,88	239,3
	brânză de vaci, 9 %		92	92	15,36	8,64	0,96	172,8
	făină integrală		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	unt "de Râșcani", 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 floarea soarelui rafinat		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
4	Chefir, 2,5 %	200	200	200	6	0,1	6	92
	Total: Dejun III - 19,35 lei				29,3	25,6	44,4	577,2
Prânz								
1	Salată din sfeclă cu prune uscate și seminte	100	115	101	1,93	3,11	23	159,8
	sfeclă		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	seminte 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	Rasolnic cu cartofi, arpacaș și smântână	200/5	136	109	3,17	4,31	20,7	144,7
	smântână, 15% (prelucrată termic)		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveți murați /fără conserv, sare 1,1 gr/100/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	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	25/30	70	63	10,57	10,6	5,05	146,3
	carne de bovină dezosată și degresată		38	35	10,04	4,3	2,9	78,31
	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 "de Râșcani", 82,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Terci din porumb viscos	150	45,2	45	4,01	5,74	26,7	186,8
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	149,35
	unt "de Râșcani", 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 (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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
7	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,52	0	15	46
	Total: Prânz -14,35 lei				29,01	28,2	146	969,9
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				53,99	46,8	199	1475
	Total: Dejun I-Prânz /cl.5-9/				48,69	50,7	226	1566
	Total: Dejun III-Prânz				46,1	48	173	1547
	Costul :dejun + prânz - 33,70 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*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 NOUA - JOI								
Dejun - I								
1	Fructe proaspete (kiwi)	100	117	100	1,01	1,01	15,1	61,38
2	Tartină cu brânză cu cheag tare	15/30	41	40	5,6	3,66	14,4	125,1
	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
3	Terci din ovăs cu fructe pe lapte	200	152	152	5,83	4,8	35,1	236,4
	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		10	10	0,52	0	5,5	27,2
	unt "de Rășcani", 82,5%		3,5	3,5	0,01	1,64	0,02	14,96
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie	200	16	62	0,07	1,66	5,45	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	0,5	1,74
	Total: Dejun I -19,35 lei				12,51	15	105	442
Dejun-II								
1	Tartină cu magiun de fructe	20/30	50	50	2,52	0,36	28	162,5
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,12	0	13,6	82,4
2	Terci din bulgur cu fructe pe lapte	200	159	159	11,18	4,01	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 "de Rășcani", 82,5%		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lămâie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
	Total: Dejun II -19,35 lei				16,27	9,78	85,8	561,3
Dejun -III								
1	Mere coapte	65	92	81	0,32	0	9,15	38,05
2	Tartină cu fileu de pui	30/30	75,1	72,1	16,56	12,6	0,04	186
	fileu de pui		38	35	14,14	5,9	0	49
	unt "de Rășcani", 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Cartofi fierti cu unt	100	164	110	3,17	8,41	29,7	213,1
	cartofi		154	100	3,08	0,16	29,6	138,3
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,09	8,25	0,06	74,8
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Băutură din lămâie	200	17	15	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	10	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Covrigei/fără grăsimi		20	20	2,2	0,6	15,8	40
	Total: Dejun III 19,35 lei				22,32	23,2	60,1	496,3
Prânz								
1	Legume proaspete/roșii/	50	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Supă din cartofi cu mazăre	250	125	91,9	6,6	3,51	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	50	126	93	12,16	10,5	15,2	222,3
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
	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
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii în suc propriu		5	5	0,27	0	0,75	4,25
	făina de 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	56,1	6,22	4,58	32,4	221,9
	paste făinoase /făină integrală/ unt"de Râșcani", 82,5%		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	sare iodată		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
			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)	2/50	100	100	8,6	2,8	46	247,6
7	Fructe proaspete (portocale)	100	145	100	1,02	0,3	22,3	90,34
	Total: Prânz				28,66	21,7	162	995,4
	Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/				41,17	36,7	266	1437
	Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/				44,93	31,5	248	1557
	Total: Dejun III-Prânz				50,98	45	222	1492
	Costul :dejun + prânz - 33,70 lei							
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 1*0,9*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 ZECEA - VINERI								
Dejun-I								
1	Legume proaspete/castraveti/	30	35	30	0,24	0	0,89	3,57
2	Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi	50	82	54	11,7	7,7	4,32	162,2
	pulpe de pui dezosate		70	42	10,92	4,62	0	111,2
	pâine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
3	Cous-cous fiert cu unt	150	38,1	37,1	6,33	4,43	55,7	164,2
	cous-cous		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Suc de fructe natural /zahăr <5 gr /100	150	150	150	0,3	0	16,5	69
5	Pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total: Dejun I 19,35 lei				21	12,5	91,8	479
Dejun-II								
1	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,52	0	15	46
2	Tartină cu unt	40/10	40	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 "de Râșcani", 82,5%			10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Tăitei copti cu brânză cu cheag tare	150/10	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 "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
4	Ceai cu lămâie	200	16	62	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
	Total: Dejun II - 19,35 lei				15,8	20,6	63,3	538,3
Dejun-III								
1	Fructe proaspete (mere)	100	115	100	0,52	0	15	46
1	Legume proaspete/ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Bătută din fileu de pui împănată în	50	72	56,1	12,6	1,01	0,5	221
	fileu de pui		50	42	10,92	4,62	0	116,18
	ouă de găină, cat.extra		8	8	1,41	1,6	0,4	14,64
	pesmeți măcinați		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		6	6	0	5,6	0	53,94
3	Terci din grâu viscos	150	38,1	37,1	6,33	4,43	55,7	164,2
	crupe de grâu		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
4	Băutură din lămâie	200	17	15	0,07	1,66	5,49	19,14
	lămâie		12	10	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	Total: Dejun III - 19,35 lei				22,2	7,46	93	538,9
Prânz								
1	Dovlecei sotati cu unt	50	111	60,1	1,22	4,1	0,47	49
	dovlecei proaspeți		106	55	1,19	0	0,42	11,6
	unt "de Râșcani", 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	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		0,8	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
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste cu legume copt în rolă	50	124	113	11,4	8,78	11,5	197,7

