

**COORDONAT**

Sef Direcție CSP Chișinău  
Dna Eudochia Teaci  
2024



**APROBAT**

Administrator ÎMAP „Liceist”  
Dna Ana Pascal  
2024



**MENIU-MODEL**

**pentru alimentația elevilor  
din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și preuniversitar  
/clasele cu profil sportiv/  
ÎMAP ”Liceist” (sectorul Buiucani și sectorul Centru)  
pentru anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)**

**Chișinău 2024**

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>PRIMA ZI - LUNI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>69</b>
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,55</b>	<b>16,76</b>	<b>14,6</b>	<b>229,7</b>
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	<b>Oua de gaina 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 si cascaval</b>	<b>120/20</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>0,41</b>	<b>6,41</b>	<b>26,04</b>	<b>255,97</b>
	paste fainoase integrale		40	40	0,1	0,45	26	144
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	casacaval 45 %		21	20	0,29	3,5	0	82,05
5	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total - dejunul</b>					<b>8,72</b>	<b>28,75</b>	<b>63,52</b>	<b>629,79</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata cu legume de sezon:</b>	<b>100</b>	<b>142,3</b>	<b>113,28</b>	<b>4,43</b>	<b>10,05</b>	<b>6,92</b>	<b>121,31</b>
	varză proaspetă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	<b>Supă de cartofi cu orez si smintina</b>	<b>250</b>	<b>145,7</b>	<b>115,53</b>	<b>3,45</b>	<b>5,48</b>	<b>25,06</b>	<b>158,46</b>
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	47,17
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeață /patrunjel/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Pîrjoală de carne de pui la abur</b>	<b>75</b>	<b>114,2</b>	<b>87,8</b>	<b>16,22</b>	<b>10,58</b>	<b>8,63</b>	<b>172,01</b>
	fileu de pui dezosot ,refrigerat		102	75,6	15	6,4	3,8	91,04
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Râșcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	<b>Terci din hrisca</b>	<b>150</b>	<b>74</b>	<b>73,63</b>	<b>8,02</b>	<b>3,83</b>	<b>40,34</b>	<b>263,92</b>
	crupe de hriscă		69	68,63	8	1,37	40,3	234
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (gutui )		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,4</b>
7	<b>Biscuiti /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri,E-ri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>37</b>	<b>261,5</b>
<b>Total- Prânzul</b>					<b>41,83</b>	<b>38,13</b>	<b>156,76</b>	<b>1170,42</b>
<b>Total- Dejunul + Prânzul - 40,50 lei</b>					<b>50,55</b>	<b>66,88</b>	<b>220,28</b>	<b>1800,21</b>
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A DOUA - MARTI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	Fruite proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartină cu unt si brinza cu cheag tare	10/20/30	61	60	6,45	12,77	14,49	229,3
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	150	150	3,1	9,46	25,51	265,54
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	122,3
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
4	Bautura de macies	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	macies		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
<b>Total Dejunul</b>					<b>12,6</b>	<b>32,02</b>	<b>50,07</b>	<b>606,54</b>
<b>Prânzul</b>								
1	Salata de rosii cu ceapa	70	78,4	73	0,57	5,94	3,4	68,44
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/ ulei de floarea soarelui nerafinat		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	sare iodată		6	6		5,94		53,94
			0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	261,5	208,48	3,75	9,21	24,09	187,79
	smântână 15%/prelucrat termic/ cartofi		20	20	0,64	4	1,04	40
	morcov		115,5	75	1,66	0,08	15,8	73,2
	ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	varza		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	felina		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	verdeață		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	sare iodată		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	0	0	0
	tomate in suc propriu		5	5	0	5	0	45
			10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	50/50	124,2	106,7	21,21	14,6	13,84	270,65
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigerată		82	74	20,1	8,6	5,8	176,6
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	făina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	43,2	42,82	4,81	4,58	25,25	160,4
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	123
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
	Pâine din făină de grâu integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
7	Fruite proaspete (banane, ect.)	150	216	150	1,51	0,4	31,2	134,65
<b>Total Prânzul - II</b>					<b>40,96</b>	<b>39,57</b>	<b>156,69</b>	<b>1145,75</b>
<b>Total- Dejunul -Prânzul - /pretul-40,50 lei/</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>					<b>53,56</b>	<b>71,59</b>	<b>206,76</b>	<b>1752,29</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea bucatale	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	Fruite proaspete (banane, ect.)	150	216	150	1,51	0,4	31,2	134,65
2	Puding din brinză de vaci cu stafide si gem de fructe	100/15	100	165	17,92	12,78	33,45	381,75
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		18	18	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou 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 pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	gem de fructe		15	15	0,1	0	8,7	40,05
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	20,3
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Dejunul</b>					<b>20,94</b>	<b>13,58</b>	<b>95,85</b>	<b>600,92</b>
<b>Prânzul</b>								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	184,86
	Sfecla		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		9	9	2	7	1	61
	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 făitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	taitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	75/150	181,7	171,6	18,7	13,85	28,71	287,38
	pulpă pui dezosată refrigerată		112	105	15,9	7,2	4,5	100,4
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	124,03
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		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		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
6	Mere coapte cu nuci	100/20	140	120	3,4	10,5	12,8	168,9
<b>Total Prânzul</b>					<b>37,49</b>	<b>35</b>	<b>161,47</b>	<b>1164,07</b>
Total- Dejunul -Prânzul /pretul -40,50 lei/					<b>58,43</b>	<b>48,58</b>	<b>257,32</b>	<b>1764,99</b>
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, ect.)</b>	<b>150</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>69</b>
2	<b>Legume proaspete/rosii,ardei/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
3	<b>Gulaș din fileu de pui</b>	<b>50/50</b>	<b>100,3</b>	<b>97,9</b>	<b>16,22</b>	<b>8,63</b>	<b>15,28</b>	<b>129,83</b>
	fileu de pui dezosată,refrigirată		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de griu integrala		4,1	4,1	0,4	0,03	3,1	18
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	<b>Cuscus fiert cu unt</b>	<b>100</b>	<b>56,5</b>	<b>55</b>	<b>6,33</b>	<b>4,43</b>	<b>55,65</b>	<b>218,7</b>
	cuscus		49,5	48	6,3	0,33	55,6	181,3
	unt 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
5	<b>Bautură de măceș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6,04</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
	<b>total dejunul /pretul -20,20 lei /</b>				<b>29,39</b>	<b>20,9</b>	<b>123,8</b>	<b>630,08</b>
<b>Prânz - II</b>								
1	<b>Salată de morcov,mere si stafide</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>101</b>	<b>1,07</b>	<b>5,08</b>	<b>12,77</b>	<b>108,39</b>
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	12,2
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	<b>Ciorba de fasole cu crutoane</b>	<b>250/15</b>	<b>137,4</b>	<b>117,44</b>	<b>7,37</b>	<b>4,5</b>	<b>35,13</b>	<b>195,59</b>
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdețată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	crutoane /pâine din făina integrală/		23,1	15	1,12	0,17	11,8	49,2
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi</b>	<b>75</b>	<b>95,5</b>	<b>85</b>	<b>17,59</b>	<b>13,47</b>	<b>4,4</b>	<b>197,01</b>
	pulpe de pui dezosată,refrigirate		75	64,5	16,38	6,93	0	102
	piine din faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	<b>Terci din crupe de griu</b>	<b>150</b>	<b>55,1</b>	<b>54,65</b>	<b>5,3</b>	<b>4,74</b>	<b>32,67</b>	<b>196,7</b>
	Crupe de griu		49,9	49,45	4,95	0,64	32,64	159,3
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine din făină integrala</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>154,8</b>
7	<b>Covrigei /fără grasimi hidrogenizate,adaosuri si E-ri/</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>1,6</b>	<b>50</b>	<b>257</b>
<b>Total Prânzul</b>								
<b>Total- Dejunul -Prânzul: /pretul- 40,50 lei/</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>					<b>71,1</b>	<b>53,73</b>	<b>273,92</b>	<b>1797,92</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mandarine, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>135</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>38</b>
2	<b>Grilettă cu brinza cu cheag tare pe pâine</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>7,76</b>	<b>14,02</b>	<b>14,49</b>	<b>244,9</b>
	unt , 82,5 % grasimi		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,3	5,4	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	<b>Terci de orez cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>148,3</b>	<b>148</b>	<b>5,36</b>	<b>11,36</b>	<b>29,64</b>	<b>259,4</b>
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	109,2
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5% grasimi		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,5</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,1
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total Dejunul</b>				<b>17,1</b>	<b>30,8</b>	<b>63,58</b>	<b>629,8</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Dovlicei/broccoli,conopidă/ sotat cu unt</b>	<b>100</b>	<b>218</b>	<b>117,2</b>	<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>79,4</b>
	dovlicei proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Borș de varza cu cartofi si smintina</b>	<b>250</b>	<b>260,7</b>	<b>213,57</b>	<b>4,64</b>	<b>8,8</b>	<b>19,36</b>	<b>198,02</b>
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		20	20	0,64	4	1,04	40
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Pește copt cu legume în rolă</b>	<b>65</b>	<b>153,5</b>	<b>110,3</b>	<b>11,06</b>	<b>8,71</b>	<b>8,15</b>	<b>179,57</b>
	fileu pește de mare congelat, eviscerat		96	60	9,69	2,68	0	87
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,02
	sare iodată		0,5	0,5				
4	<b>Mămăligă cu cascaval ras</b>	<b>150/20</b>	<b>90,7</b>	<b>89,2</b>	<b>8,84</b>	<b>13,6</b>	<b>48,54</b>	<b>362,3</b>
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	204,3
	unt, 82,5% grasimi		20	20	0,64	4	1,04	40
	cașcaval ,45 % grăsime		21	20	5	7,8		118
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,15</b>	<b>58,35</b>
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,9</b>	<b>3,2</b>	<b>48,9</b>	<b>285</b>
<b>Total Prânzul</b>								
	<b>Total- Dejunul -Prânzul /prețul -40,50 lei/</b>				<b>35,04</b>	<b>40,05</b>	<b>125,42</b>	<b>1162,64</b>
	<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>				<b>52,14</b>	<b>70,85</b>	<b>189</b>	<b>1792,44</b>
	<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>							

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fruite proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>0,88</b>	<b>0,1</b>	<b>10,8</b>	<b>46</b>
2	<b>Tartina cu unt</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,55</b>	<b>16,76</b>	<b>14,6</b>	<b>229,7</b>
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
3	<b>Omleta din ou de gaina cat.extra</b>	<b>55</b>	<b>77</b>	<b>69,2</b>	<b>7,22</b>	<b>7,78</b>	<b>0,59</b>	<b>114,99</b>
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2,26	0	18,1
	sare iodată		1	1	0	0	0	14,96
4	<b>Terci de hrisca cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>117,5</b>	<b>117</b>	<b>6,5</b>	<b>2,95</b>	<b>32,35</b>	<b>220,4</b>
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	125
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie				0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total -Dejunul</b>			<b>7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>1,74</b>
					<b>17,22</b>	<b>29,25</b>	<b>63,24</b>	<b>630,23</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata de legume cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>100</b>	<b>129,2</b>	<b>102,2</b>	<b>2,96</b>	<b>10,03</b>	<b>11,46</b>	<b>134,71</b>
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	<b>Supă de cartofi cu zdrente</b>	<b>250</b>	<b>151</b>	<b>124,8</b>	<b>3,6</b>	<b>7,75</b>	<b>27,16</b>	<b>214,85</b>
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	zdrente		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		20	20	0,64	4	1,04	40
3	<b>Carne de curcan/pui în sos de legume</b>	<b>60/50</b>	<b>143,88</b>	<b>113,5</b>	<b>12,42</b>	<b>9,69</b>	<b>5,87</b>	<b>169,27</b>
	fileu de pui dezosat,refrigirat		88,38	65,2	10,92	4,62	3,15	74,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina 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		0,5	0,5	0	0	0	0
4	<b>Fasole fierte</b>	<b>150</b>	<b>74,2</b>	<b>73,7</b>	<b>15,08</b>	<b>4,79</b>	<b>36,95</b>	<b>244,6</b>
	fasole		69	68,5	15,05	0,69	36,9	207,2
	unt. 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53,9</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		46,5	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,9</b>	<b>3,2</b>	<b>48,9</b>	<b>285</b>
7	<b>Mere proaspete</b>	<b>160</b>	<b>174</b>	<b>160</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>76</b>
	<b>Total Prânzul</b>				<b>43,65</b>	<b>37,1</b>	<b>159,05</b>	<b>1163,25</b>
	<b>Total- Dejunul -Prânzul / pretul - 40,50 /</b>				<b>60,87</b>	<b>66,35</b>	<b>222,29</b>	<b>1793,48</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fructe proaspete (banane, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>
2	<b>Tartină cu brinză tare pe biscuiți</b>	<b>20/25</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>6,09</b>	<b>6,95</b>	<b>16,8</b>	<b>184,72</b>
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	biscuiți (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	<b>Supă de lapte cu tăiței /paste</b>	<b>250</b>	<b>154</b>	<b>154</b>	<b>5,89</b>	<b>7,76</b>	<b>25,38</b>	<b>193,5</b>
	tăiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		4	4	0,03	3,28	0,05	29,9
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>8,95</b>	<b>87,52</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total Dejunul</b>					<b>16,17</b>	<b>20,23</b>	<b>73,31</b>	<b>555,45</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata vitaminica cu mazare verde</b>	<b>60</b>	<b>127,55</b>	<b>82,72</b>	<b>2,2</b>	<b>3,06</b>	<b>12,36</b>	<b>115,36</b>
	varza proaspătă		61,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conserv, 1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	<b>Borș rosu /sfeclinic/cu smintana</b>	<b>250</b>	<b>167,86</b>	<b>144,48</b>	<b>2,24</b>	<b>7,09</b>	<b>13,67</b>	<b>182,01</b>
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	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	0,03	0,01	0,15	62,5
	telina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,9	0	44,95
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	<b>Chiflute de carne de pui cu sos de tomate</b>	<b>50/30</b>	<b>96,2</b>	<b>85,4</b>	<b>12,08</b>	<b>10,54</b>	<b>14,73</b>	<b>210,02</b>
	fileu de pui/curcan/dezosat,refrigirant		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii in suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	<b>Piure de cartofi</b>	<b>150</b>	<b>215,2</b>	<b>165,2</b>	<b>2,72</b>	<b>8,82</b>	<b>20,27</b>	<b>215,1</b>
	cartofi		180	130	2,02	0,1	19,15	125,3
	unt 82,5 %		10	10	0,06	8,3	0,06	74,8
	lapte 2,5 % grasime pasterizat		25	25	0,64	0,42	1,06	15
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,9</b>	<b>3,2</b>	<b>48,9</b>	<b>285</b>
<b>Total prânzul</b>					<b>28,35</b>	<b>34,35</b>	<b>119,94</b>	<b>1046,31</b>
<b>Total- Dejunul-Prânzul/prețul -40,50 lei/</b>					<b>44,52</b>	<b>54,58</b>	<b>193,25</b>	<b>1601,76</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								



N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul 1 bucatei	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Tartină cu unt :</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,52</b>	<b>16,82</b>	<b>14,6</b>	<b>229,7</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		20	20	0,12	16,4	0,2	149,6
2	<b>Budincă din brinză de vaci</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>17,49</b>	<b>13,06</b>	<b>16,11</b>	<b>292,84</b>
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de grîș		8	8	0,9	0,06	5,81	18,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smintină 15 % grasime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou 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
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>10,3</b>	<b>108</b>
	lapte pasteurizat 2.5%		210	200	6,4	4,2	10,3	108
<b>Total Dejunul</b>					<b>26,41</b>	<b>34,08</b>	<b>41,01</b>	<b>630,54</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Salata de legume cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>75</b>	<b>89,2</b>	<b>75</b>	<b>1,83</b>	<b>6,36</b>	<b>3,94</b>	<b>77,28</b>
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de floarea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina</b>	<b>200/5</b>	<b>136,2</b>	<b>109,5</b>	<b>3,17</b>	<b>4,31</b>	<b>20,71</b>	<b>144,68</b>
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		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		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Carne de bovina /porcină/ înăbușită</b>	<b>50/50</b>	<b>124,2</b>	<b>106,7</b>	<b>21,21</b>	<b>14,6</b>	<b>13,84</b>	<b>270,61</b>
	Carne de bovină (porcină) dezosată, degresată, refrigerată		82	74	20,1	8,6	5,8	176,6
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,9
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	<b>Terci de porump</b>	<b>150/20</b>	<b>75,7</b>	<b>74,2</b>	<b>5,88</b>	<b>12,72</b>	<b>47,6</b>	<b>341,3</b>
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	198
	unt "de Rășcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	cașcaval ,45 % grăsime		16	15	2,62	2,72		68,5
	sare iodată		0,2	0,2				
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere, pere, gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,9</b>	<b>3,2</b>	<b>48,9</b>	<b>285</b>
<b>Total prinzul</b>					<b>41,2</b>	<b>42,83</b>	<b>145</b>	<b>1157,69</b>
<b>Total- Dejunul -Prânzul /pretul - 40,50 lei/</b>					<b>67,61</b>	<b>76,91</b>	<b>186,01</b>	<b>1788,23</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
<b>ZIUA A NOUĂ – JOI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
2	<b>Chiflă cu magiun/fara grasimi hidrogenizate ,adaosuri</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>7,5</b>	<b>1,2</b>	<b>37,5</b>	<b>192,75</b>
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,06	0	7,5	41,2
3	<b>Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat</b>	<b>200</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>11,18</b>	<b>4,01</b>	<b>47,28</b>	<b>305,68</b>
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	167,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
4	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
5	<b>Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
<b>Total Dejunul / pretul -20,20 LEI/</b>					<b>21,77</b>	<b>10,62</b>	<b>110,27</b>	<b>626,07</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Legume proaspete/rosii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
2	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>	<b>250</b>	<b>125,2</b>	<b>92</b>	<b>6,6</b>	<b>3,51</b>	<b>28,73</b>	<b>143,45</b>
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	<b>Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb</b>	<b>75/50</b>	<b>166,2</b>	<b>119,4</b>	<b>17,23</b>	<b>12,54</b>	<b>14,75</b>	<b>264,9</b>
	pulpă de pui/curcan/		105	64,5	15,1	4,3	2,9	102,47
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	23,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	56,2
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	<b>Paste fainoase fierte</b>	<b>150</b>	<b>56,2</b>	<b>56,2</b>	<b>6,22</b>	<b>4,58</b>	<b>32,44</b>	<b>221,92</b>
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Compot de fructe usc.</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	<b>Pâine din făină integrală</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,9</b>	<b>3,2</b>	<b>48,9</b>	<b>285</b>
7	<b>Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate ,adaosuri,E-ri /</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>5,5</b>	<b>1,5</b>	<b>39,5</b>	<b>160</b>
<b>Total Prânzul II</b>					<b>38,51</b>	<b>25,33</b>	<b>181,47</b>	<b>1145,06</b>
<b>Total- Dejunul -Prânzul -/pretul- 34,50 lei/</b>					<b>60,28</b>	<b>35,95</b>	<b>291,74</b>	<b>1771,13</b>
<b>Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp</b>								
<b>Corelatia P-L-G 1*1*4</b>								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoare a calorica, kcal
<b>ZIUA A ZECEA- VINERI</b>								
<b>Dejunul</b>								
1	<b>Fruite proaspete (kiwi, ect.)</b>	<b>120</b>	<b>136</b>	<b>120</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>12,36</b>	<b>52,6</b>
2	<b>Tartină cu unt:</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,62</b>	<b>14,49</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt ,82,5% grasime		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Legume proaspete/rosii,ardei/</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>		<b>2</b>	<b>8,55</b>
4	<b>Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>83,2</b>	<b>66,2</b>	<b>11,67</b>	<b>10,2</b>	<b>4,35</b>	<b>132,9</b>
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		68	51	10,92	4,62	0	59,5
	piine de faina integrala bigată în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%grasime		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Terci de arnautca</b>	<b>100</b>	<b>32,2</b>	<b>32</b>	<b>6,36</b>	<b>8,63</b>	<b>43,26</b>	<b>189,1</b>
	crupe de arnautca /griu/		22	21,8	6,3	0,33	43,2	114,3
	unt 82,5 %		10	10	0,06	8,3	0,06	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
6	<b>Suc de fructe natural /zahar &lt;5 gr /100 ml/</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>92</b>
	<b>total dejunul</b>				<b>22,38</b>	<b>27,52</b>	<b>98,46</b>	<b>630,05</b>
<b>Prânzul</b>								
1	<b>Conopida /brokoli/sotat cu unt</b>	<b>50</b>	<b>112</b>	<b>111,2</b>	<b>0,73</b>	<b>4,1</b>	<b>0,26</b>	<b>58,4</b>
	conopida proaspata		107	106	0,7		0,21	21
	unt .82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	<b>Supă de legume și smântână:</b>	<b>250/20</b>	<b>194,5</b>	<b>143,3</b>	<b>3,84</b>	<b>7,21</b>	<b>40,9</b>	<b>159</b>
	smântână 15%		20	20	0,56	4	0,64	40
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		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		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	<b>Peste merluciu copt in rola</b>	<b>60</b>	<b>139</b>	<b>99,4</b>	<b>11,43</b>	<b>8,78</b>	<b>11,51</b>	<b>201,45</b>
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		96	60	9,69	2,68	0	87
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
4	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>43,2</b>	<b>42,7</b>	<b>2,45</b>	<b>8,89</b>	<b>20,67</b>	<b>237</b>
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10,01</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,9</b>	<b>3,2</b>	<b>48,9</b>	<b>275</b>
7	<b>Fruite proaspete (banane, ect.)</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>22,18</b>	<b>89,71</b>
	<b>Total prinzul</b>				<b>28,57</b>	<b>34,12</b>	<b>154,43</b>	<b>1059,4</b>
	<b>Total- Dejunul -Prânzul- 34,50 lei</b>				<b>50,95</b>	<b>61,64</b>	<b>252,89</b>	<b>1689,4</b>
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								