

„COORDONAT”

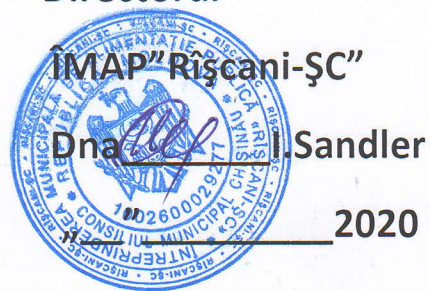


CSP Chișinău
Dna E.Tcaci

2020

„APROBAT”

Directorul



IMAP” Rîșcani-ȘC”
Dna I.Sandler

2020

MENIUL-MODEL

***PENTRU ALIMENTAȚIA ELEVILOR IN SCOLA NR.6 AUXILIARA DIN
SECTORUL RISCANI AL MUNICIPIULUI CHISINAU IN PERIOADA
IARNA -PRIMAVARA ANUL 2021***

CHISINAU 2020

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Fruite proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Terci din hrisca viscoasa cu zahar	150/5	47,5	47,3	4,13	4,8	26,79	181,8
	crupe de hriscă		37,5	37,3	4,1	0,7	21,8	127
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	Iaurt natural 2,6 %	1/125	125	125	9,62	2,37	18,12	112,5
Total -Dejunul - 9,05 lei md.					16,59	15,7	69,4	495,2
Prânz								
1	Salata cu legume de sezon:	100	127	103	1,64	4,97	4,04	66,68
	varză proaspătă		97	78	1,32		2,3	12,9
	morcov		12,5	10	0,15	0,02	0,78	4,59
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12,5	10	0,17		0,96	4,24
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5		4,95		44,95
2	Borș roșu	250	216,5	159	3,03	5,14	21,33	129,51
	sfeclă		75	50	0,85		5,4	21,5
	radacina de țelină		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	cartof		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		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		2	2				
	roșii proaspete		10	9,5	0,06		0,4	1,72
3	Carne de pui cu cartofi inabusiti	60/150	351,4	293	25,32	21,9	37,29	353,38
	carne de pui		98,4	97	21,96	9,36	6,24	125,6
	cartof		198	148	2,68	0,14	25,44	107,14
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	țelina rădăcină		10	7,5	0,35	0,36	3,8	2,8
	roșii in suc propriu		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		8	8	0	7,9	0	71,92
	sare		2	2				
	unt		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
5	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total- Prânzul -14,55 lei.md					37,01	33,7	129,79	863,77
Gustarea la chindii								
1	Chifla cu stafide	50/10	62,2	60,2	5,02	7,35	38,55	205,5
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	Zahăr		7	7	0	0	6,9	24,3
	Unt 72,5		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	stafide		5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	Suc de fructe	150	150	150	0,3		16,5	69
Total Gustarea 4,50 lei md					5,32	7,35	55,05	274,5
TOTAL SUMA - 28,10 LEI MD					58,92	56,7	254,24	1633,47
Corelatia P-L-G 1*1*4								

pa potabila 50-60 ml/kg corp

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal		
ZIUA A DOUA-MARȚI										
Dejun										
	Tartina 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		
	Budinca de brinza cu magiun	80/10	116,8	115	14,5	11,3	21,44	275,37		
	brinza de vaci 9 %		76,8	76	12,28	6,9	0,77	154,37		
	faina de griu integrala		8	8	0,8	0,08	5,8	28,66		
	zahar		6	6	0	0	7,9	20,88		
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44		
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92		
	pesmeti		2	2	0,02	0,02	1,2	7,1		
	magiun		10	10	0,25	0,1	5,64	22		
	Cacao cu lapte	200	122	122	3,47	3,18	24,82	136,72		
	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		20	20	0	0	19,52	69,6		
Total Dejunul-9,05 lei md.							23,57	18,1	60,66	537,19
Prânz										
1	Salata de cartofi cu ceapa	75	130,5	98,3	1,79	5,02	15,76	112,77		
	cartofi		103,5	74,5	1,5	0,07	14,16	59,62		
	ceapa		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2		
	ulei de floarea soarelui <i>nerafinat</i>		5	5	0	4,95	0	44,95		
	sare		0,002 2	0,002 2						
2	Supă de cartofi cu orez și smintina	250/5	149	119	3,26	4,28	23,97	158,24		
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08		
	Orez		15	14,9	1,08	0,3	9,36	54,2		
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92		
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53		
	ulei de floarea soarelui		4	4		2,8		36		
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10		
	tomate in suc propriu		15	14,3	0,09		0,6	2,57		
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94		
	sare		0,000 2	0,000 2						
3	Pârjoală de carne de pui la abur	50	69	60	10,97	11,3	7,77	145,46		
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31		
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	25,8		
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96		
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99		
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4		
	sare		0,000 2	0,000 2						
4	Paste fierte cu unt	150	56	56	0,12	3,93	37,04	209,92		
	Paste fainoase		50	50	0,1	0,65	37	180		
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92		
	sare		0,000 2	0,000 2						
5	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2		
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68		
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52		
6	Pâine (făină integrală)	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4		
7	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2		
Total Prânzul -14,55 lei md.							21,54	37,3	142,07	887,19
Gustare la chindii										
3	Pateu cu brinza	60	59,8	77,8	6,52	2,14	30,23	210,14		
	brinza de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2		
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128		
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4		
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44		
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1		
	sare		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0		
4	Chefir 2,5 %/iaurt natural	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69		
Total Gustarea -4,50 lei md							11,02	2,24	34,73	279,14
TOTAL SUMA/ZI - 28,10 LEI MD					pa potabila 50-60 ml/kg corp		56,13	57,7	237,46	1703,52

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
2	Tartina cu unt	40/10	40	40	2,46	8,56	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Ou de găina cat extra fiert	1	40	40	4,52	3,48	0,35	49,76
1	Terci de gris rar cu lapte pasteurizat	200	141	191	9,41	5,3	32,79	218,66
	crupe de gris		30	29,8	3,38	0,2	21,8	102,38
	lapte pasteurizat 2.5%		100	150	3	1	5	58
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -9,05 lei md					16,52	17,4	63,1	481,19
Prânz								
1	Salata de sfeclă fiartă cu ulei	100/5	145	117	1,9	4,95	12,1	93,11
	Sfeclă		140	112	1,9		12,1	48,16
	ulei de floarea soarelui <i>verifonat</i>		5	5		4,95		44,95
2	Supă de cartofi cu tăitei și smântână:	250/5	163	117	4,19	4,34	32,94	176,59
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,87
	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				<i>0,00</i>	<i>2</i>	<i>0,00</i>	<i>2</i>
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	tăitei		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de bovina	50/150	152,5	148	10,2	12,3	28,89	259,33
	carne de bovină		81	80	7,4	5,6	4,68	70,83
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	126,04
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	sare				<i>0,00</i>	<i>2</i>	<i>0,00</i>	<i>2</i>
4	Compot din fructe uscate	200	20	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,55 lei md					19,45	23,2	142,43	854,59
Gustare la chindii								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,52	0	15	46
	Chifla cu susan	50/10	62,2	60,2	5,02	7,35	38,55	202,3
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	Zahăr		7	7	0	0	6,9	24,3
	Unt 72,5		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	susan		5	5	0,09	0,04	3,15	9,3
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
	4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47
lămâie			6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
zahăr			15	15	0,1	0	15,2	57
ceai			0,2	0,2	0	0	0	0
Total Gustarea la chindii -4,50 lei md.					5,67	7,36	69,02	306,17
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					41,64	47,9	274,55	1641,95
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4.1								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA - JOI								
Dejun								
1	Tartina cu brânză cu cheag tare:	13/30	43	42,8	5,67	3,73	14,4	128,52
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		13	12,8	3,24	3,37	0	48,42
2	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Fileu de pui copt cu unt	50	71	53	14,14	6,89	0	90,59
	fileu de pui		68	50	14,14	5,9	0	81,6
	ulei de floarea soarelui		1	1	0	0,99	0	8,99
	sare		0,002	0,002	0		0	
4	Paste fierte	120	44	44	0,12	3,8	29,64	173,92
	Paste făinoase		40	40	0,1	0,52	29,6	144
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -9,05 lei md.					20,33	14,4	61,51	459,45
Prânz								
1	Vinegretă de legume fierte	50	90	72,4	1,02	9,65	7,06	76,27
	Cartofi		25	18	0,36	0,02	3,42	14,4
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sfeclă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveti murati <i>150 sare</i>		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui <i>verofinat</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Supa de cartofi cu fasole	250	116,3	104	6,25	4,33	23,33	146,39
	cartofi		67	48,2	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
	verdeață		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 în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui		4	4		3,96		35,96
	sare		0,002	0,002				
3	Bitoc de carne de pui copt la aburi	50/5	67	58	10,8	11,1	7,29	143,69
	fileu de pui		50	41	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	unt		2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
	ulei de floarea soarelui		1	1		0,99		8,99
	unt		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4
3	Terci de griu viscos	150	33	32,7	8,6	4,36	46,4	210
	Crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,002	0,002				
4	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,55 lei md.					30,64	30,7	133,38	901,91
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,4		15	49
1	Vatrusca cu magiun	50	54,8	72,8	3,69	0,49	30,87	202,94
	magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,002	0,002	0	0	0	0
2	Băutură de lămâie	200	27	27	0,06	0,02	15,39	53,94
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		15	15			14,85	52,2
Total Gustarea -4,50lei md					4,15	0,51	61,26	305,88
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					55,12	45,6	256,15	1667,24
pa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*0,9*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA - VINERI								
Dejun								
2	Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Terci de mei cu dovleac/stafide	150	85	77	9,48	5,73	44,4	242,14
	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		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -9,05 lei md					12,07	14,4	74,36	454,91
Prânz								
1	Conopida sotat cu unt	100	218	119	1,22	4,1	0,47	79,4
	conopida proaspeta		213	112	1,19		0,42	42
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
1	sare		0,000 2	0,000 2				
2	Supa taraneasca	250	150,5	123	3,36	3,47	23,36	141,78
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,9	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		3	3		2,97		26,97
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	arpacas		10	9,9	0,72	0,2	6,24	36,14
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,000 2	0,000 2				
3	Pește copt cu legume și mămăligă:	50/150	196	181	15,97	14,5	41,12	371,7
	pește		83	75	9,69	2,68		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		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	sare iodată		0,000 2	0,000 2				
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7	
4	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
6	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,55 lei md					23,3	19,2	113,78	839,04
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,4		15	49
2	Biscuiti fqrq grqsimi hidrogenizate/nuci/	50	50	50	4,1	4,75	37	213
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total gustarea -4,50 lei md.					4,63	4,76	67,47	319,87
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					40	38,3	255,61	1613,82
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
	Tartina cu fileu de pui copt	30/40	82	80,8	9,64	2,7	19,2	154,07
	pâine din făină de grâu integrală		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	fileu de pui		42	40,8	6,4	2,22	0	47,27
2	Terci de ovăz cu dovleac	200	149	134	4,07	5,88	59,46	277,74
	crupe de ovăz		33	32,5	3,57	1,74	19,6	99
	unt 72.5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		7	7			6,93	24,36
3	dovleac/stafide/măr 50/50/10		50	35	0,35		2,1	9,1
	Băutură de lămâie	200	27	27	0,06	0,02	15,39	53,94
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
3	zahăr		15	15			14,85	52,2
Total Dejunul -9,05 lei md.					13,77	8,6	94,05	485,75
Prânz								
1	Salata de morcov cu mere	100	132	109	0,96	9,96	10,46	132,64
	Morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		40	35,2	0,14	0	3,98	16,5
	ulei nerafinat <i>nerafinat</i>		10	10	0	9,9	0	89,9
1	Supa de cartofi cu perisoare	200	121	94,8	2,96	3,75	20,22	113,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	perisoare		8	8	0,8	0,1	5,9	28,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
2	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0
3	Fileu de pui in sos rosu	50/40	131	106	10,94	9,06	5,66	149,44
	fileu de pui		68	50	9,36	3,96	2,7	53,55
	ulei		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	faina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
3	Varza inabusita	150	235	194	0,73	6,97	15,12	142,3
	varză		195	158	0,45	0	3,02	17,36
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	ulei		7	7	0	6,93	0	62,93
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	faina de griu		5	5	0,04	0	10,5	53,68
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
5	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul-14,55 lei md.					22,61	31,4	118,59	852,43
Gustarea la chindii								
	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	150	150	150	0,51		15	63
	Pateu cu magiun	50	54,8	72,8	3,69	0,49	30,87	202,94
	magiun		15	15	0,37	0,15	0,84	33
	faina de griu integrala		32	32	3,2	0,3	24,85	128
1	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Chindii-4,50 lei md					4,33	0,5	61,34	323,81
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					40,71	40,5	273,98	1661,99
pa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 0,9*0,9*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
	Papanasi de brinza de vaci copti la cuptor	70	83	81,7	11,35	9,61	8,05	194,88
	brinza de vaci 9 %		60	60	9,6	5,4	0,6	120,6
	faina de griu integrala		6	6	0,6	0,06	4,35	21,48
	zahar		3	3	0	0	2,97	10,44
	ou de gaina cat.extra		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
	unt 72,5 %		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
1	Terci de hrisca cu lapte	150	122,5	122	6,53	7,05	32,4	259,8
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	127
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
2	Ceai cu lapte	200	65,2	65,2	1,5	1	17,35	83
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
	zahăr		15	15	0	0	14,85	57
	lapte pasteurizat 2.5%		50	50	1,5	1	2,5	26
Total Dejunul-9,05 lei md.					19,38	17,7	57,8	537,68
Prânz								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	106,68	88,8	1,63	4,95	12,1	94,62
	Sfecla		91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	Prune uscate		10,18	9,97	0,04	0	1,73	6,78
	ulei vegetal <i>unoforet</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250/5	191,5	161	2,49	4,15	15,96	102,56
	smântână 15%		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	10,1	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	țelina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,000	0,000	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Carne de bovina înăbușită	40/30	96	92,4	12,62	14,2	2,15	136,28
	carne de vită		64	64	12,09	7,93	0	68,33
	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		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
3	Terci de orz viscos cu unt	150	33	32,7	8,28	4,36	46,42	210
	crupe de griu		26	25,7	8,25	0,26	46,37	172,6
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,000	0,000	0	0	0	0
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
5	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul 14,55 lei md.					32,04	29,3	143,76	857,66
Gustarea la chindii								
3	Placinta cu brinza	50	53,8	71,8	5,92	2,14	25,58	184,54
	brinza de vaci 9 %		20	20	3,2	1,8	0,2	40,2
	faina de griu integrala		26	26	2,6	0,3	20,2	102,4
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,000	0,000	0	0	0	0
2	chefir 2,5 %	150	150	150	4,5	0,1	4,5	69
Total Gustarea la chindii -4,50 lei md					10,42	2,24	30,08	253,54
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					61,84	49,2	231,64	1648,88
corelatia P-L-G 1,1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	79	71,2	7,22	9,48	0,59	117,89
	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		4	4	0	3,96	0	35,96
	sare iodata		0,0001	0,0001	0	0	0	0
1	Terci de orez cu lapte	150	113,3	113	10,8	2,91	31,15	214,2
	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
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -9,05 lei md					20,61	21	61,7	544,86
Prânz								
	Salata vitaminica	100	89,55	74,7	0,4	4,95	9,26	82,84
	Varza		31,3	23	0,16	0	1,12	6,44
	mere		34	30	0,08	0	2,38	9,92
1	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei vegetal <i>unofruet</i>		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Rasolnic cu cartofi, arpacas si smintina	200/5	138	111	3,17	4,31	20,71	124,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati <i>1,5g sare</i>		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	sare		0,0002	0,0002				
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	60/30	121	95,4	13,11	8,83	7,43	200,18
	carne de găină		84	67	11,8	3,78	0	81,5
	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		5	5		4,95		44,95
	roșii		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		7	7	0,8	0,09	5,32	62,67
	Terci de porumb viscos	150	85	46,8	4,01	5,69	26,72	166,75
	crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare		0,0002	0,0002				
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52
6	Pâine (făină integrală)	20	20	20	1,62	0,24	9,6	53,4
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul -14,55 lei md.					12,98	25,2	121,65	835,25
Gustarea la chindii								
1	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
	Chifla cu scortisoare	50	56,2	54,2	5,02	5,3	35,08	162,5
	Faina integrală		36	36	3,6	0,32	28	120
	Zahăr		3,5	3,5	0	0	3,45	12,15
	Unt 72,5		2,5	2,5	0,03	2,05	0,03	18,75
	ouă de găină de categorie extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5
	scortisoare		5	5	0,09	0,04	3,15	0,3
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1
2	Cacao cu lapte	200	122	122	3,47	3,18	24,82	136,72
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	Cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahăr		20	20			19,52	69,6
Total gustare la chindii -4,50 lei md.					8,84	8,48	69,9	345,22
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					42,43	54,7	253,25	1725,33
corelatia P-L-G 0,9*1*4								
					pa potabila 50-60 ml/kg corp			

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal	
ZIUA A NOUA - JOI									
Dejun									
	Legume proaspete/rosii	50	50	47,5	0,29		2	8,55	
	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	81	53	11,65	4,73	4,32	86,21	
	pulpe de pui		70	42	10,92	4,62	0	62,18	
	piine de faina integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03	
3	sare iodata		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0	
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	Terci de griu viscos	150	40	39	6,33	4,43	55,65	164,15	
	crupe de griu		33	32	6,3	0,33	55,6	126,75	
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
	sare iodata		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0	
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
6	Pâine de seara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2	
	total dejunul -9,05lei md.				22	10,4	96,64	419,98	
Prânz									
1	Conopida sotata cu unt	50/10	115	66	0,76	8,3	0,31	80,6	
	conopida		105	56	0,7	0	0,21	5,8	
1	unt 72,5 %		10	10	0,06	8,3	0,1	74,8	
	Supă de legume și smântână:	250/5	213	174	3,42	4,21	40,42	129	
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10	
	cartofi		120	96	1,68	0,08	17,23	72,57	
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10	
2	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		0,000 2	0,000 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	
	Peste merluciu inabusit in legume	50	126	114	11,43	8,78	11,51	181,02	
	Peste merluciu inabusit in legume		83	75	9,69	2,68	0	66,57	
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7	
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94	
3	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53	
	sare iodasta		0,000 2	0,000 2	0	0	0	0	
	Cartofi fierti cu unt	150	185	154	2,61	4,22	24,65	141,08	
	cartofi		180	149	2,59	0,12	24,6	103,68	
	unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4	
4	Compot de fructe proaspete	200	74	68	0,18	0	28,73	104,2	
	fructe proaspete (mere)		50	44	0,18	0	4,97	20,68	
	zahăr		24	24	0	0	23,76	83,52	
5	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8	
6	Pâine de seara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2	
	Total Prânzul -14,55 lei md.				25,24	23	132,51	845,9	
Gustare la chindii									
	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46	
	Chifla cu mac	50	62,2	60,2	4,79	10,8	35,9	231	
	faina integrala		36	36	3,6	0,32	28	120	
	zahar		7	7	0	0	6,9	24,3	
1	unt 72,5%		5	5	0,02	4,1	0,05	37,4	
	oua de gaina cat.extra		6	4	1,13	0,87	0,09	7,5	
	mac		5	5	1	3,5	0,5	38	
	ulei vegetal		0,2	0,2	0	1,98	0	1,7	
	drojdie		3	3	0,17	0,04	0,36	2,1	
	sare iodata		0,000 1	0,000 1	0	0	0	0	
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87	
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87	
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57	
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0	
	Total Chindii -4,50 lei md.				5,27	10,8	61,37	334,87	
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					pa potabila 50-60 ml/kg corp	52,51	44,2	290,52	1600,75
Corelatia P-L-G 1*0,9*4									

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucator	Masa Brută, g	Masa Netă,	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ZECEA - VINERI								
Dejun								
3	Tartină cu unt:	40/10	50	50	3,3	8,68	19,29	181,6
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
	unt 72,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
1	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare	150	68	67	10,46	7,93	38,51	269,3
	Taitei cu ou copti cu brinza cu cheag tare		51	51	7,43	0,68	38,48	187,2
	brinza cu cheag tare 45%		12	11	3	3,1	0	44,7
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Dejunul -9,05 lei md					13,89	16,6	73,27	508,77
Prânz								
1	Salată din legume	100	155	125	1,26	4,95	1,6	82,88
	sfecă roșie fiarta		140	112	1,12		0,8	34,4
	ceapa/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		5	5		4,95		44,95
2	Supă de cartofi cu mazare	250	125	93,8	6,6	3,51	28,73	160,42
	cartof		77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare		0,000	2	0,000	2		
3	Fileu de pui copt cu legume	50/30	114	104	14,78	11,9	2,21	146,31
	Fileu de pui		68	65	14,4	5,98	0	81,6
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
4	Orez fiert	150	39	38,5	2,41	3,97	20,62	141,04
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	111,12
	unt 72,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare		0,000	2	0,000	2		
4	Compot din fructe uscate	200	35	35	0,37	0	30,1	115,56
	fructe uscate(prune uscate, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		20	20	0	0	19,9	74,61
6	Pâine (făină integrală)	40	40	40	3,24	0,48	19,2	106,8
6	Pâine de secara	40	40	40	3,6	1,2	19,2	103,2
Total Prânzul 14,55 lei md					25,66	26	121,66	856,21
Gustarea la chindii								
	Fructe proaspete (mere, banane, portocale, ect.)	100	100	100	0,35		10	46
1	Placinta cu mere	50	58,8	73,8	2,8	0,34	28,18	155,02
	mere		25	22	0,08	0	2,8	10,68
	faina de griu integrala		26	26	2,6	0,3	20,2	102,4
	zahar		2	2	0	0	4,95	17,4
	unt 72,5 %		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
	drojdie		0,8	0,8	0,1	0,04	0,2	2,1
	sare		0,000	2	0,000	20		
4	Ceai cu lămâie:	200/3	21,2	18,2	0,13	0,01	15,47	57,87
	lămâie		6	3	0,03	0,01	0,27	0,87
	zahăr		15	15	0,1	0	15,2	57
	ceai		0,2	0,2	0	0	0	0
Total Chindii-4,50 lei md					3,28	0,35	53,65	258,89
TOTAL SUMA ZI - 28,10 LEI MD					42,83	43	248,58	1623,87
corelatia P-L-G 0,1*0,1*4								