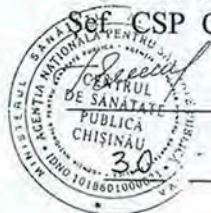


COORDONAT

Șef CSP Chișinău



Eudochia Tcaci

11 2023

APROBAT

Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2023

### MENIUL-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele  
școlare ale ÎMAP „LICEIST” din instituțiile de învățământ  
preuniversitar și cantinele cu masă suedeză  
pentru anul 2024  
(sezon iarnă - primăvară)

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal	
<b>ZI I - LUNI</b>								
<b>Dejun - I</b>								
1	<b>Fruite proaspete (portocale)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>16,6</b>	<b>70,7</b>
2	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>15/30</b>	<b>46</b>	<b>45,4</b>	<b>6,42</b>	<b>4,51</b>	<b>14,4</b>	<b>140</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		16	15,4	3,99	4,15	0	59,6
3	<b>Ou fiert, cat.extra</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>56</b>
4	<b>Paste făinoase fierte cu unt</b>	<b>120</b>	<b>44,1</b>	<b>44,1</b>	<b>0,12</b>	<b>3,7</b>	<b>26</b>	<b>174</b>
	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	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,1</b>
	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
<b>Total: Dejun I</b>					<b>11,7</b>	<b>13,8</b>	<b>46,3</b>	<b>459</b>
<b>Dejun - II</b>								
1	<b>Fruite proaspete (portocale)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>16,6</b>	<b>70,7</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>155</b>
	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	<b>Ou fiert, cat.extra</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>56</b>
4	<b>Terci din ovas cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>151,8</b>	<b>152</b>	<b>5,83</b>	<b>4,8</b>	<b>35,1</b>	<b>236</b>
	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
5	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,01</b>	<b>1,64</b>	<b>4,95</b>	<b>17,4</b>
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
<b>Total: Dejun II</b>					<b>13,42</b>	<b>18,9</b>	<b>54,9</b>	<b>535</b>
<b>Dejun - III</b>								
1	<b>Fruite proaspete (portocale)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>16,6</b>	<b>70,7</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>14,5</b>	<b>155</b>
	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
	<b>Paste fierte cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>120</b>	<b>44,1</b>	<b>44,1</b>	<b>0,12</b>	<b>3,7</b>	<b>26</b>	<b>234</b>
	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
	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,48</b>	<b>4,82</b>	<b>10,3</b>	<b>84,5</b>
	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
<b>Total: Dejun III</b>					<b>7,41</b>	<b>17,3</b>	<b>67,3</b>	<b>544</b>

## Prânz

		100	142,2	113	4,43	10,1	6,92	121
<b>Salată cu legume de sezon</b>								
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 gr/100) termic prelucrată			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
<b>2 Supă din cartofi cu orez și smântână</b>	<b>250</b>	<b>140,6</b>	<b>110</b>	<b>3,31</b>	<b>4,48</b>	<b>24,9</b>	<b>152</b>	
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
<b>3 Pârjoală din carne de pui la abur</b>	<b>50</b>	<b>62,1</b>	<b>55,1</b>	<b>11,26</b>	<b>8,48</b>	<b>7,73</b>	<b>179</b>	
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
<b>4 Terci din hrișcă</b>	<b>100</b>	<b>49</b>	<b>48,8</b>	<b>0,59</b>	<b>3,56</b>	<b>18,9</b>	<b>176</b>	
crupe de hrișcă			46	45,8	0,57	1,1	18,9	152,5
unt "de Rășcani", 82,5%			3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
sare iodată			0,1	0,1	0	0	0	0
<b>5 Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10</b>	<b>38,8</b>	
fructe proaspete (mere)			45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahăr			5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)			2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>5 Pâine (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>155</b>	
<b>7 Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	
<b>Total: Prânz</b>					<b>25,13</b>	<b>26,5</b>	<b>93,4</b>	<b>868</b>
<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>					<b>25,13</b>	<b>26,5</b>	<b>93,4</b>	<b>1327</b>
<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>					<b>25,13</b>	<b>26,5</b>	<b>93,4</b>	<b>1403</b>
<b>Total: Dejun III-Prânz</b>					<b>38,27</b>	<b>31,1</b>	<b>128</b>	<b>1412</b>

Portul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg.corp

relația P-L-G 1\*1\*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA II - MARTI</b>								
<b>Dejun -I</b>								
1	<b>Tartină cu magiun</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,52</b>	<b>0,4</b>	<b>28</b>	<b>137,5</b>
	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	57,4
2	<b>Terci de grîș rar cu stafide pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>6,23</b>	<b>4</b>	<b>36,4</b>	<b>263,8</b>
	crupe de grîș		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	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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	<b>Iaurt natural, 2,6 %</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
	<b>Total: Dejun I</b>				<b>11,32</b>	<b>9,8</b>	<b>74,9</b>	<b>482,9</b>
<b>Dejun -II</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,6</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	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	<b>Terci din orez cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>8,65</b>	<b>4,4</b>	<b>40,5</b>	<b>261</b>
	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		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
4	<b>Băutură din macieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	<b>Iaurt natural, 2,6 %</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>5</b>	<b>62,5</b>
	<b>Total: Dejun II</b>				<b>14,16</b>	<b>23</b>	<b>65,1</b>	<b>527,6</b>
<b>Dejun -III</b>								
1	<b>Mere coapte</b>	<b>65</b>	<b>92</b>	<b>81</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>9,15</b>	<b>38,05</b>
2	<b>Tartină cu fileu de pui copt</b>	<b>30/30</b>	<b>75,1</b>	<b>72,1</b>	<b>16,56</b>	<b>13</b>	<b>0,04</b>	<b>186</b>
	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	14,4	0
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>100</b>	<b>164</b>	<b>110</b>	<b>3,17</b>	<b>8,4</b>	<b>29,7</b>	<b>213,1</b>
	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	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>55</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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	<b>Covrigei /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,8</b>	<b>40</b>	
	<b>Total: Dejun III</b>			<b>77,25</b>	<b>23</b>	<b>60,1</b>	<b>496,3</b>	
<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din cartofi cu ceapă</b>	<b>75</b>	<b>128</b>	<b>95,4</b>	<b>1,79</b>	<b>2,9</b>	<b>15,8</b>	<b>103,8</b>
	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	<b>Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi și smântână</b>	<b>250</b>	<b>190</b>	<b>160</b>	<b>2,49</b>	<b>4,2</b>	<b>16</b>	<b>102,6</b>
	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	<b>Gulaș din carne de bovină</b>	<b>25/50</b>	<b>83,1</b>	<b>69,6</b>	<b>11,15</b>	<b>10</b>	<b>10,9</b>	<b>182,4</b>
	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	<b>Terci din arpacaș de orz viscos</b>	<b>120</b>	<b>41,1</b>	<b>40,7</b>	<b>4,53</b>	<b>2,8</b>	<b>25,3</b>	<b>217,7</b>
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	194,3
	unt "de Râșcani", 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	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	<b>Pâine (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>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
	<b>Total: Prânz</b>				<b>26,09</b>	<b>9,8</b>	<b>122</b>	<b>846,1</b>
	<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>				<b>37,41</b>	<b>20</b>	<b>197</b>	<b>1329</b>
	<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>				<b>40,25</b>	<b>20</b>	<b>187</b>	<b>1374</b>
	<b>Total: Dejun III-Prânz</b>				<b>103,3</b>	<b>33</b>	<b>182</b>	<b>1342</b>

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A TREIA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun - I</b>								
1	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,6</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Budincă din brânză de vaci</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>17,4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>291</b>
	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	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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
	<b>Total: Dejun - I</b>				<b>19,9</b>	<b>23</b>	<b>35,9</b>	<b>465,1</b>
<b>Dejun - II</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mandarine)</b>	<b>150</b>	<b>203</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>
2	<b>Budincă din brânză de vaci cu stafide și majun</b>	<b>100/10</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>18,1</b>	<b>0</b>	<b>31,1</b>	<b>354,1</b>
	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
	majun de fructe		10	10	0,6	0	6,8	27,2
	pesmeți măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,48</b>	<b>4,8</b>	<b>10,3</b>	<b>84,52</b>
	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
	<b>Total: Dejun -II</b>				<b>20,5</b>	<b>0,6</b>	<b>75,7</b>	<b>529</b>
<b>Dejun - III</b>								
1	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>12</b>	<b>14,5</b>	<b>199,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	<b>Terci din ovăș cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>152</b>	<b>152</b>	<b>5,83</b>	<b>4,8</b>	<b>35,1</b>	<b>236,4</b>
	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

	Lapte fierit		200	210	200	5,8	5	8	116
	lapte pasteurizat, 2,5 %			210	200	5,8	5	8	116
	<b>Total: Dejunul -III</b>					<b>17,3</b>	<b>22</b>	<b>57,6</b>	<b>552,3</b>
	<b>Prânz</b>								
1	<b>Salată din sfeclă și prune uscate</b>		<b>100</b>	<b>115</b>	<b>97</b>	<b>1,93</b>	<b>3,1</b>	<b>23</b>	<b>159,8</b>
	sfeclă			91,5	73,8	1,59	0	10,37	42,89
	semințe de in			4	4	0,4	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	<b>Supă cu tăiței și smântână</b>		<b>250/5</b>	<b>161</b>	<b>116</b>	<b>4,19</b>	<b>4,3</b>	<b>32,9</b>	<b>176,7</b>
	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
	tăiței de casă			10	10	1	0,13	7,4	36
3	<b>Pilaf din orez cu carne de găină</b>		<b>50/150</b>	<b>138</b>	<b>121</b>	<b>13,7</b>	<b>11</b>	<b>27,4</b>	<b>251,5</b>
	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	<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61,24</b>
	fructe uscate (prune, mere, pere)			15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr			5	5	0	0	4,95	20,29
5	<b>Pâine (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>
6	<b>Fructe proaspete (mandarine)</b>		<b>150</b>	<b>203</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>
	<b>Total: Prânz</b>					<b>26,8</b>	<b>21</b>	<b>150</b>	<b>894,4</b>
	<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>					<b>46,7</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>1359</b>
	<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>					<b>47,3</b>	<b>21</b>	<b>150</b>	<b>1423</b>
	<b>Total: Dejun III-Prânz</b>					<b>44,1</b>	<b>42</b>	<b>170</b>	<b>1447</b>
	Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
	corelația P-L-G 0,9*0,9*4,1								

№	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A PATRA – JOI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>17,1</b>	<b>71,14</b>
2	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
3	<b>Fileu de pui copt cu unt</b>	<b>50</b>	<b>74,1</b>	<b>56,1</b>	<b>14,16</b>	<b>11</b>	<b>3,19</b>	<b>129,5</b>
	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	<b>Terci din bulgur</b>	<b>120</b>	<b>34,1</b>	<b>34,1</b>	<b>3,68</b>	<b>3,5</b>	<b>23</b>	<b>144,3</b>
	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	<b>Ceal cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	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	<b>Pâine din făină integrală</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,23</b>	<b>0,5</b>	<b>18,7</b>	<b>106</b>
	<b>Total: Dejun-I</b>				<b>22,04</b>	<b>17</b>	<b>69,5</b>	<b>478,6</b>
<b>Dejun-II</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>17,1</b>	<b>71,14</b>
2	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>
3	<b>Pânoală din pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>81,1</b>	<b>53,1</b>	<b>11,65</b>	<b>6,7</b>	<b>4,32</b>	<b>87,81</b>
	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	<b>Terci din hrișcă viscos</b>	<b>120</b>	<b>34,1</b>	<b>34,1</b>	<b>3,58</b>	<b>3,6</b>	<b>19,9</b>	<b>136</b>
	crupe de hrișcă		30	30	3,56	0,3	19,9	106,03
	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	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Pâine din făină de grâu integrală</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,23</b>	<b>0,5</b>	<b>18,7</b>	<b>106</b>
	<b>Total: Dejun II</b>				<b>19,91</b>	<b>17</b>	<b>67,2</b>	<b>458,7</b>
<b>Dejun-III</b>								
1	<b>Fruite proaspete (mere)</b>	<b>140</b>	<b>155</b>	<b>140</b>	<b>1,95</b>	<b>0</b>	<b>29,1</b>	<b>118</b>
2	<b>Tartină cu brânza cu cheag tare</b>	<b>10/30</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>3,59</b>	<b>2,9</b>	<b>14,9</b>	<b>135,8</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brânza cu cheag tare, 45%		16	15	1,19	2,48	0,45	55,7
3	<b>Dovlecei sotați cu unt</b>	<b>50</b>	<b>111</b>	<b>60,1</b>	<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>49</b>
	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	<b>Cartofi copti în rolă</b>	<b>150</b>	<b>255</b>	<b>155</b>	<b>3</b>	<b>5,1</b>	<b>29,6</b>	<b>169,5</b>
	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	<b>Băutură din lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>
	lămâie		12	12	0,06	0,02	0,54	1,74
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total: Dejun -III</b>				<b>9,83</b>	<b>14</b>	<b>79,5</b>	<b>491,4</b>
	<b>Prânz</b>							
1	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>72,4</b>	<b>1,02</b>	<b>9,7</b>	<b>7,06</b>	<b>91,6</b>
	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
	sfecă		15	12	0,2	0	1,3	5,16
	castraveți murați /cu conț.sare <1,5 gr/		15	13	0,11	0	0,42	1,67
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	<b>Ciorbă cu fasole</b>	<b>250</b>	<b>114</b>	<b>103</b>	<b>6,25</b>	<b>4,3</b>	<b>23,3</b>	<b>146,4</b>
	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	<b>Bitoc din carne de pui copt la aburi</b>	<b>50</b>	<b>70,1</b>	<b>63,1</b>	<b>11,25</b>	<b>9,7</b>	<b>9,67</b>	<b>140,8</b>
	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 mălțnați		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	<b>Terci din grâu viscos</b>	<b>150</b>	<b>42,6</b>	<b>42,1</b>	<b>4,81</b>	<b>4,5</b>	<b>24,9</b>	<b>169,9</b>
	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	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,6</b>	<b>15,2</b>	<b>58,35</b>
	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	<b>Pâine (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>
7	<b>Fructe proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>66</b>
	<b>Total: Prânz</b>				<b>24,23</b>	<b>32</b>	<b>95,1</b>	<b>827,9</b>
	<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>				<b>46,27</b>	<b>48</b>	<b>165</b>	<b>1307</b>
	<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>				<b>44,14</b>	<b>48</b>	<b>162</b>	<b>1287</b>
	<b>Total: Dejun III-Prânz</b>				<b>34,06</b>	<b>45</b>	<b>175</b>	<b>1319</b>

portul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp

relația 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
<b>ZIUA A CINCEA - VINERI</b>								
<b>Dejun I</b>								
1	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>8,8</b>	<b>7</b>	<b>14,4</b>	<b>170,1</b>
	brânză cu cheag tare, 45%		22	20	6,4	6,6	0	90
	pâine din făină de grâu Integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
2	<b>Terci din mei cu dovleac și stafide</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>9,48</b>	<b>5,7</b>	<b>44,4</b>	<b>253</b>
	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	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total: Dejun I</b>				<b>18,58</b>	<b>13</b>	<b>75,3</b>	<b>492,1</b>
<b>Dejun II</b>								
1	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	<b>140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,46</b>	<b>8,6</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	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	<b>Terci din orez cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>143,3</b>	<b>143</b>	<b>5,33</b>	<b>7,3</b>	<b>29,6</b>	<b>231,6</b>
	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	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,18</b>	<b>5,2</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	0	12,12
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total: Dejun II</b>				<b>12,37</b>	<b>22</b>	<b>83,8</b>	<b>598,6</b>
<b>Dejun III</b>								
1	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	<b>140</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
2	<b>Biscuiți/fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
3	<b>Cous-cous cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>145</b>	<b>145</b>	<b>6,44</b>	<b>6,2</b>	<b>34,9</b>	<b>227,9</b>
	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	<b>Băutură din măcieș</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0,55</b>	<b>6</b>	<b>5,07</b>	<b>49,2</b>
	măcieș uscat		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	<b>Total: Dejun III</b>				<b>12,49</b>	<b>17</b>	<b>72,9</b>	<b>614,7</b>

		Prânz						
1	<b>Conopidă sotată cu unt</b>	<b>100</b>	<b>218</b>	<b>117</b>	<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>79,4</b>
	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	<b>Borș din varză cu cartofi și smântână</b>	<b>250</b>	<b>168,6</b>	<b>128</b>	<b>3,12</b>	<b>4,2</b>	<b>21,3</b>	<b>123,5</b>
	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
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Pește copt cu legume și mămăligă</b>	<b>50/150</b>	<b>187,1</b>	<b>172</b>	<b>16,11</b>	<b>13</b>	<b>40,2</b>	<b>374,9</b>
	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	132,5
	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	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,6</b>	<b>15,2</b>	<b>58,35</b>
	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
5	<b>Pâine (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>
6	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>113</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
	<b>Total: Prânz</b>				<b>21,35</b>	<b>23</b>	<b>92,1</b>	<b>836,9</b>
	<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>				<b>39,93</b>	<b>36</b>	<b>167</b>	<b>1329</b>
	<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>				<b>33,72</b>	<b>44</b>	<b>176</b>	<b>1436</b>
	<b>Total: Dejun III-Prânz</b>				<b>33,84</b>	<b>40</b>	<b>165</b>	<b>1452</b>
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp								
corelația P-L-G 0,9*0,9*4								

Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut,g	Masa net,g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal	
<b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>								
<b>Dejun I</b>								
1	<b>Omletă din ou de găina, cat.extra</b>	<b>55</b>	<b>79,1</b>	<b>71,3</b>	<b>7,25</b>	<b>9,5</b>	<b>1,27</b>	<b>118,4</b>
	oua de galna, 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
2	<b>Pâine (făină integrală)</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,4</b>	<b>80,1</b>
3	<b>Terci din hrișcă cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>122,5</b>	<b>122</b>	<b>6,53</b>	<b>7,05</b>	<b>32,4</b>	<b>259,8</b>
	crupe de hrișcă		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
4	<b>Ceai cu lămâie</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
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total: Dejun I</b>					<b>16,3</b>	<b>18,57</b>	<b>53,56</b>	<b>477,5</b>
<b>Dejun - II</b>								
1	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,33</b>	<b>90,34</b>
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>10/30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,49</b>	<b>8,56</b>	<b>14,5</b>	<b>154,9</b>
	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	<b>Ou fiert cat.extra</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
4	<b>Terci din ovăs cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>151,8</b>	<b>151,5</b>	<b>5,83</b>	<b>4,8</b>	<b>35,07</b>	<b>236,4</b>
	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	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>0,01</b>	<b>1,64</b>	<b>4,95</b>	<b>17,4</b>
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	<b>Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,9</b>	<b>64</b>
<b>Total: Dejun II</b>					<b>15,4</b>	<b>19,52</b>	<b>70,81</b>	<b>619</b>
<b>Dejun -III</b>								
1	<b>Chiflă/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>2,59</b>	<b>45</b>	<b>173,5</b>
2	<b>Legume proaspete/ardei dulci/</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>		<b>1,8</b>	<b>9</b>
3	<b>Bitoc tocat din pulpe de pui la aburi</b>	<b>50</b>	<b>84,1</b>	<b>56,1</b>	<b>11,7</b>	<b>8,83</b>	<b>4,37</b>	<b>123,6</b>
	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

	<b>Cartofi fierți</b>	<b>100</b>	<b>158,1</b>	<b>102,1</b>	<b>1,73</b>	<b>3,36</b>	<b>16,28</b>	<b>98,35</b>
	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	<b>Suc de fructe/zahăr &lt;5 gr/100 ml/</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total: Dejun III</b>				<b>4,35</b>	<b>2,59</b>	<b>83,95</b>	<b>473,5</b>
	<b>Prânz</b>							
1	<b>Salată din morcov, mere și semințe de floarea soarelui</b>	<b>100</b>	<b>124,1</b>	<b>97,1</b>	<b>1,96<sup>v</sup></b>	<b>6,53</b>	<b>11,32</b>	<b>102,5</b>
	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	<b>Supă din cartofi cu paste</b>	<b>200</b>	<b>160,6</b>	<b>115,5</b>	<b>3,07</b>	<b>3,22</b>	<b>25,01</b>	<b>150,1</b>
	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
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
3	<b>Fileu de pui în sos roșu</b>	<b>50/40</b>	<b>131</b>	<b>105,8</b>	<b>13,5</b>	<b>6,05</b>	<b>3,44</b>	<b>194,2</b>
	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	<b>Terci din arpacaș de orz viscos</b>	<b>120</b>	<b>41,1</b>	<b>40,72</b>	<b>4,53</b>	<b>2,84</b>	<b>25,25</b>	<b>157,7</b>
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,3
	unt "de Râșcani", 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din 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)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine (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>
7	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
	<b>Total: Prânz</b>				<b>29,2</b>	<b>22,08</b>	<b>118,8</b>	<b>844</b>
	<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>				<b>45,5</b>	<b>40,65</b>	<b>172,4</b>	<b>1321</b>
	<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>				<b>44,6</b>	<b>41,6</b>	<b>189,6</b>	<b>1463</b>
	<b>Total: Dejun III-Prânz</b>				<b>33,5</b>	<b>24,67</b>	<b>202,8</b>	<b>1318</b>
	portul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp							
	relația P-L-G: 0,9*0,9*4							

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
1	<b>Fruite proaspete (portocale)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>16,6</b>	<b>70,74</b>
2	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>11,9</b>	<b>14,5</b>	<b>199,9</b>
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare, 45%		11	10	3,2	3,3	0	45
	unt "de Râșcani", 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Supă pe lapte cu tăiței</b>	<b>250</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>5,89</b>	<b>8,58</b>	<b>25,4</b>	<b>201</b>
	tăiței 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	<b>Ceai cu lămâie</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
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total: Dejun I</b>				<b>12,97</b>	<b>22,3</b>	<b>61,9</b>	<b>490,8</b>
<b>Dejun-II</b>								
1	<b>Fruite proaspete (portocale)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>16,6</b>	<b>70,74</b>
2	<b>Biscuiți/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>4,75</b>	<b>37</b>	<b>213</b>
3	<b>Supă pe lapte cu tăiței</b>	<b>250</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>5,89</b>	<b>8,58</b>	<b>25,4</b>	<b>201</b>
	tăiței 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	<b>Băutură din măcieș</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>
	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
	<b>Total: Dejun II</b>				<b>11,89</b>	<b>19,5</b>	<b>84</b>	<b>533,9</b>
<b>Dejun -III</b>								
1	<b>Fruite proaspete (portocale)</b>	<b>150</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,15</b>	<b>16,6</b>	<b>70,74</b>
2	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>10/30</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>5,6</b>	<b>3,66</b>	<b>14,4</b>	<b>125,1</b>
	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	<b>Terci din mei cu dovleac și stafide</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>9,48</b>	<b>5,73</b>	<b>44,4</b>	<b>253</b>
	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	35,9
	unt "de Râșcani", 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	<b>Chefir, 2,5 %</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>
	<b>Total: Dejun III</b>				<b>20,93</b>	<b>9,64</b>	<b>79,9</b>	<b>517,9</b>

## Prânz

		60	97,6	82,7	2,2	3,06	12,4	115,4
<b>Salată vitaminică cu mazăre verde</b>								
	varză proaspătă		31,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazăre verde (fără conservanți, sare 1,1gr), prelucrat termic		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	<b>Borș roșu/sfecolnic/cu smântână</b>	<b>250</b>	<b>159</b>	<b>136</b>	<b>2,1</b>	<b>4,16</b>	<b>13,5</b>	<b>154</b>
	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
	sfecică		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	țelina (tulpină)		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		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	<b>Chifteluțe din carne de pui în sos de tomate</b>	<b>50/30</b>	<b>90,1</b>	<b>74,5</b>	<b>11,01</b>	<b>10,4</b>	<b>8,58</b>	<b>143,1</b>
	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	62,68
4	<b>Pîreu de cartofi</b>	<b>120</b>	<b>145</b>	<b>105</b>	<b>2,05</b>	<b>4,25</b>	<b>19,2</b>	<b>137,1</b>
	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
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	<b>Pâine (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>
7	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
<b>Total: Prânz</b>					<b>23,49</b>	<b>25,3</b>	<b>107</b>	<b>789,2</b>
<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>					<b>36,46</b>	<b>47,5</b>	<b>169</b>	<b>1280</b>
<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>					<b>35,38</b>	<b>44,8</b>	<b>191</b>	<b>1323</b>
<b>Total: Dejun III-Prânz</b>					<b>44,42</b>	<b>34,9</b>	<b>187</b>	<b>1307</b>

Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp

corelația P-L-G 0,9\*0,9\*4

Denumirea bucatelor		Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>								
<b>Dejun-I</b>								
1	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>10/30</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>5,6</b>	<b>3,66</b>	<b>14,4</b>	<b>125,1</b>
	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	<b>Budincă din brânză de vaci</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>17,35</b>	<b>12,3</b>	<b>16</b>	<b>291</b>
	brânză de vaci, 9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou de găină, cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeți măcinați		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	<b>Ceai cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>56</b>	<b>105</b>	<b>3,01</b>	<b>3,64</b>	<b>9,95</b>	<b>69,4</b>
	ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lapte pasteurizat, 2,5%		100	100	3	2	5	52
<b>Total: Dejun I</b>					<b>25,96</b>	<b>19,6</b>	<b>40,3</b>	<b>485,5</b>
<b>Dejun-II</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</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>14,5</b>	<b>154,9</b>
	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	<b>Terci din orez cu lapte</b>	<b>150</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>10,83</b>	<b>7,01</b>	<b>31,2</b>	<b>251,6</b>
	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	0,045	37,4
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
4	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>200</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>3,48</b>	<b>4,82</b>	<b>10,3</b>	<b>84,52</b>
	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
<b>Total: Dejun II</b>					<b>17,29</b>	<b>20,5</b>	<b>70,9</b>	<b>537</b>
<b>Dejun-III</b>								
1	<b>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
2	<b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>	<b>10/10/30</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>5,66</b>	<b>11,9</b>	<b>14,5</b>	<b>199,9</b>
	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	<b>Papanăși din brânză de vaci la cuptor</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>8,16</b>	<b>9,55</b>	<b>8,42</b>	<b>172,6</b>
	brânză de vaci, 9 %		40	40	6,4	3,6	0,5	80,8
	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		3	3	0	2,97	0	26,97
4	<b>Chefir, 2,5 %</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>Total: Dejun III</b>					<b>20,3</b>	<b>20,7</b>	<b>43,9</b>	<b>485,2</b>



Prânz							
Salată din sfeclă cu prune uscate și semințe	100	115	101	1,93	3,11	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
<b>2 Rasolnic cu cartofi, arpacăș și smântână</b>	<b>200/5</b>	<b>136</b>	<b>109</b>	<b>3,17</b>	<b>4,31</b>	<b>20,7</b>	<b>144,7</b>
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
verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
arpacăș		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
<b>3 Carne de bovină înăbușită</b>	<b>25/30</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	<b>10,57</b>	<b>10,6</b>	<b>5,05</b>	<b>146,3</b>
carne de bovină dezosată și degrassată		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
<b>4 Terci din porumb viscos</b>	<b>150</b>	<b>45,2</b>	<b>45</b>	<b>4,01</b>	<b>5,74</b>	<b>26,7</b>	<b>166,8</b>
crupe de porumb		40	39,8	3,98	1,59	26,67	129,35
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
<b>5 Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,64</b>	<b>10</b>	<b>38,82</b>
fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
lămâie (suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
<b>Pâine (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>Fructe proaspete (mere)</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
<b>Total: Prânz</b>				<b>25,81</b>	<b>27,2</b>	<b>129</b>	<b>857,1</b>
<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>				<b>51,77</b>	<b>46,8</b>	<b>170</b>	<b>1343</b>
<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.5-9/</b>				<b>43,1</b>	<b>47,6</b>	<b>200</b>	<b>1394</b>
<b>Total: Dejun III-Prânz</b>				<b>46,1</b>	<b>48</b>	<b>173</b>	<b>1342</b>

Portul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp

relația P-L-G 0,9\*1\*4

n/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor g	Masa brut, g	Masa net, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>ZIUA A NOUĂ – JOI</b>								
<b>Dejun - I</b>								
1	<b>Fruite proaspete (kiwi)</b>	<b>100</b>	<b>117</b>	<b>100</b>	<b>1,01</b>	<b>1,01</b>	<b>15,1</b>	<b>61,38</b>
2	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>	<b>15/30</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>5,6</b>	<b>3,66</b>	<b>14,4</b>	<b>125,1</b>
	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	<b>Terci din ovăș cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>152</b>	<b>152</b>	<b>5,83</b>	<b>4,8</b>	<b>35,1</b>	<b>236,4</b>
	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 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	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,45</b>	<b>19,14</b>
	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
<b>Total: Dejun I</b>					<b>12,51</b>	<b>15</b>	<b>105</b>	<b>442</b>
<b>Dejun-II</b>								
1	<b>Tartină cu magiun de fructe</b>	<b>20/30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,52</b>	<b>0,36</b>	<b>28</b>	<b>162,5</b>
	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	<b>Terci din bulgur cu fructe pe lapte</b>	<b>200</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>11,18</b>	<b>4,01</b>	<b>47,3</b>	<b>317,2</b>
	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	<b>Ceai cu lămâie</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
	zahăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lămâie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	<b>Iaurt natural, 2,6 %</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: Dejun II</b>					<b>16,27</b>	<b>9,78</b>	<b>85,8</b>	<b>561,3</b>
<b>Dejun -III</b>								
1	<b>Mere coapte</b>	<b>65</b>	<b>92</b>	<b>81</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>9,15</b>	<b>38,05</b>
2	<b>Tartină cu fileu de pui</b>	<b>30/30</b>	<b>75,1</b>	<b>72,1</b>	<b>16,56</b>	<b>12,6</b>	<b>0,04</b>	<b>186</b>
	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	<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>100</b>	<b>164</b>	<b>110</b>	<b>3,17</b>	<b>8,41</b>	<b>29,7</b>	<b>213,1</b>
	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	<b>Băutură din lămâie</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>5,49</b>	<b>19,14</b>	
	lămâie		12	10	0,06	0,02	0,54	1,74	
	zăhăr		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4	
5	<b>Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri și E-uri/</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,8</b>	<b>40</b>	
	<b>Total: Dejun III</b>				<b>22,32</b>	<b>23,2</b>	<b>60,1</b>	<b>496,3</b>	
									<b>Prânz</b>
1	<b>Legume proaspete/roșii/</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>47,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8,55</b>	
2	<b>Supă din cartofi cu mazăre</b>	<b>250</b>	<b>128</b>	<b>95,5</b>	<b>6,6</b>	<b>3,51</b>	<b>28,7</b>	<b>143,5</b>	
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93	
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28	
	ceapă/praj		12	10	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	
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
3	<b>Pârjoală din carne de pui cu sos roșu</b>	<b>50</b>	<b>126</b>	<b>93</b>	<b>12,16</b>	<b>10,5</b>	<b>15,2</b>	<b>222,3</b>	
	pulpă de pul 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	
	ardel grași/țelină		10	7,5	0,08	0	0,45	2,25	
4	<b>Paste făinoase fierte</b>	<b>150</b>	<b>56,1</b>	<b>56,1</b>	<b>6,22</b>	<b>4,58</b>	<b>32,4</b>	<b>221,9</b>	
	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	
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0	
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61,24</b>	
	fructe uscate (prune, mere, pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95	
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
6	<b>Pâine (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>	
7	<b>Fructe proaspete (portocale)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>	
	<b>Total: Prânz</b>				<b>25,46</b>	<b>20,7</b>	<b>145</b>	<b>902,6</b>	
	<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>				<b>37,97</b>	<b>35,7</b>	<b>249</b>	<b>1345</b>	
	<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>				<b>41,73</b>	<b>30,5</b>	<b>230</b>	<b>1464</b>	
	<b>Total: Dejun III-Prânz</b>				<b>47,78</b>	<b>44</b>	<b>205</b>	<b>1399</b>	
Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp									
corelația P-L-G 1*0,9*4									

Denumirea bucatelor

Gramajul  
bucatelor  
gMasa  
brut, gMasa  
net, gProteine  
gLipide,  
gGlucide,  
gValoarea  
calorică,  
kcal

## ZIUA A ZECEA - VINERI

## Dejun-I

1	Legume proaspete/castraveți/	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 ml/	150	150	150	0,3	0	16,5	69
5	Pâine (făină integrală)		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	<b>Total: Dejun I</b>				<b>21</b>	<b>12,5</b>	<b>91,8</b>	<b>479</b>

## 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	Tăiței copti cu brânză cu cheag tare	150/10	72	71	12,5	10,2	38,5	291,6
	tăiței 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
	<b>Total: Dejun II</b>				<b>15,8</b>	<b>20,6</b>	<b>63,3</b>	<b>538,3</b>

## Dejun-III

1	Legume proaspete/ardei/	30	50	47,5	0,29	0	2	8,55
2	Bătuță din fileu de pui împănată în pesmeți	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 gaină, 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
	<b>Total: Dejun III</b>				<b>21,7</b>	<b>7,46</b>	<b>78</b>	<b>492,9</b>

		Prânz						
	<b>Dovlecel sotați cu unt</b>	<b>50</b>	<b>111</b>	<b>60,1</b>	<b>1,22</b>	<b>4,1</b>	<b>0,47</b>	<b>49</b>
	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
<b>2</b>	<b>Supă din legume cu smântână</b>	<b>250/5</b>	<b>178</b>	<b>126</b>	<b>3,42</b>	<b>4,21</b>	<b>40,4</b>	<b>129</b>
	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
<b>3</b>	<b>Pește cu legume copt în rolă</b>	<b>50</b>	<b>124</b>	<b>113</b>	<b>11,4</b>	<b>8,78</b>	<b>11,5</b>	<b>197,7</b>
	pește merluclu		83	75	9,69	2,68	0	83,22
	făină de grâu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6	0	5,94	0	53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Orez fiert</b>	<b>150</b>	<b>37,1</b>	<b>36,6</b>	<b>2,41</b>	<b>3,97</b>	<b>20,6</b>	<b>192,1</b>
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	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
<b>5</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,64</b>	<b>15,2</b>	<b>58,35</b>
	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
<b>6</b>	<b>Pâine (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>7</b>	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>90,34</b>
	<b>Total: Prânz</b>				<b>25,3</b>	<b>24,8</b>	<b>139</b>	<b>871,3</b>
	<b>Total: Dejun I-Prânz /cl.1-4/</b>				<b>46,2</b>	<b>37,3</b>	<b>231</b>	<b>1350</b>
	<b>Total: Dejun II-Prânz /cl.5-9/</b>				<b>41,1</b>	<b>45,4</b>	<b>203</b>	<b>1410</b>
	<b>Total: Dejun III-Prânz</b>				<b>47</b>	<b>32,3</b>	<b>217</b>	<b>1364</b>

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