

COORDONAT:

Medic șef sanitar de Stat

*[Signature]* L. Serviciu

2015



APROBAT:

Șeful Direcției Educației Tineret

și Sportului Botanic

A. Ivanu

2015



Deja  
Trec  
cost  
Pia  
Ce

P

L

t

.

**Meniul Model**  
**pe două săptămâni pentru copiii din**  
**instituțiile preșcolare subordonate**  
**Direcției Educație Tineret și Sport,**  
**sectorul Botanica pentru anul de studii**  
**2015 - 2016**

**Chișinău 2015**

### Luni - 1-a săptămână

|   | Masa  | P     | L     | W      | Va      |
|---|-------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Dezert</b>                               |       |       |       |        |         |
| Tortă de biscuiți cu lapte condensat și unt | 150   | 7,1   | 11,7  | 31,1   | 203     |
| Plăcintă cu unt                             | 50    | 8,2   | 12,2  | 1,8    | 150     |
| Ciocolată                                   | 50    | 3,3   | 1,1   | 24,0   | 111     |
|   | 200   | 18    | 18    | 59,9   | 374     |
|   |       | 11,8  | 11,1  | 67,48  | 352,4   |
| <b>Prânz</b>                                |       |       |       |        |         |
| Lupșoare proaspăt                           | 100   | 1,2   | -     | -      | 11,0    |
| Sopri proaspăt cu mazăre                    | 250,7 | 7,4   | 4,75  | 25,8   | 162,7   |
| Creierușii                                  | 50    | 3,3   | 1,1   | 24,0   | 111,0   |
|   | 250   | 2,09  | 2,63  | 6,20   | 34,3    |
| Tortă de brânză                             | 150   | 6,7   | 19,2  | -      | 208,0   |
| Compot de fructe proaspăt                   | 200   | 0,2   | -     | 37,0   | 108     |
| Plăcintă                                    | 65    | 1,28  | 0,68  | 28,5   | 138,82  |
|   |       |       |       | 28,0   |         |
|   |       | 28,6  | 28,36 | 141,90 | 804,93  |
| <b>Chindia</b>                              |       |       |       |        |         |
| Tortă dulce                                 | 40    | 4,8   | 2,8   | 51,3   | 181     |
| Creier                                      | 200   | 3,6   | 7,0   | 18,55  | 163,0   |
|   |       | 10,4  | 9,8   | 69,85  | 345,0   |
| <b>Cina</b>                                 |       |       |       |        |         |
| Papuzăși proși cu maghir                    | 170   | 23,76 | 16,25 | 26,66  | 344,2   |
| Cacșon cu lapte                             | 200   | 5,6   | 6,4   | 9,4    | 134,7   |
| Salată de morcovi                           | 60    | 0,64  | -     | 7,04   | 31,93   |
|   |       | 8,79  | 6,63  | 61,05  | 314,54  |
| <b>Total</b>                                |       | 63,19 | 75,89 | 336,2  | 2119,89 |
| <b>Corectare</b>                            |       | 1,1   | 1,3   | 4,6    |         |

## Luni - I-a săptămână

| Dejunul                                     | Masa  | P    | L     | G      | Cal    |
|---|-------|------|-------|--------|--------|
| Terci de hercules cu lapte condensat și unt | 150   | 7,3  | 15,0  | 31,1   | 285    |
| Pline cu unt                                | 50    | 6,2  | 12,2  | 1,9    | 150    |
| Ceai  | 50    | 3,3  | 1,1   | 24,0   | 115    |
|   | 200   | 1,6  | 1,6   | 9,98   | 37,4   |
|   |       | 17,4 | 31,1  | 65,48  | 575,4  |
| <b>Prânzul</b>                              |       |      |       |        |        |
| Legume proaspete                            | 100   | 1,2  | -     | -      | 15,0   |
| Supă poloneză cu smântână                   | 250/7 | 7,4  | 4,75  | 23,6   | 162,5  |
| <b>Creștură</b>                             | 50    | 3,3  | 1,1   | 24,0   | 115,0  |
|   | 250   | 2,09 | 2,63  | 0,20   | 34,3   |
| Terci de hrișcă                             | 150   | 8,7  | 19,2  |        | 268,0  |
| Compot de fructe proaspete                  | 200   | 0,2  | -     | 37,0   | 108    |
| pline                                       | 65    | 3,78 | 0,68  | 28,5   | 138,85 |
|   |       |      |       | 28,6   |        |
|   |       | 26,6 | 28,36 | 141,90 | 864,95 |
| <b>Chindial</b>                             |       |      |       |        |        |
| Turte dulci                                 | 40    | 4,8  | 2,8   | 51,3   | 182    |
| Chefir                                      | 200   | 5,6  | 7,0   | 18,55  | 163,0  |

## Marți I – a săptămână

| Dejuneul                        | Massa | P     | L     | G      | Cal     |
|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Terci de hriscă cu lapte și unt | 200   | 7,38  | 9,83  | 40,43  | 287,84  |
|                                 | 10    | 0,1   | 0,3   | 0,1    | 7,5     |
| Ouă cu zahăr                    | 200   | 5,73  | —     | 13,8   | 97      |
| Pâine cu unt                    | 30    | 3,5   | 1,1   | 24,3   | 115     |
|                                 | 10    | 0,1   | 0,3   | 0,1    | 7,5     |
|                                 |       | 12,1  | 20,4  | 78,1   | 513     |
| <b>Prânzul</b>                  |       |       |       |        |         |
| Ciorbă cu orez și ardei dulci   | 250   | 7,4   | 4,75  | 23,6   | 162,3   |
| Legume proaspete                | 200   | 3,1   | 6,2   | 17,6   | 146     |
| Ragu din legume                 | 200   | 5,1   | 20,4  | 23,7   | 238,4   |
| Pîjzoală                        | 70    | 6,6   | 6,58  | 42,0   | 247,4   |
| Suo de mere                     | 200   | —     | —     | 32,0   | 132     |
| Pîine                           | 65    | 3,78  | 0,68  | 28,6   | 138,85  |
|                                 |       | 23,37 | 27,26 | 117,9  | 726,65  |
| <b>Chindul</b>                  |       |       |       |        |         |
| Covrigei                        | 30    | 2,28  | 1,02  | 17,52  | 66      |
| Cacao cu lapte                  | 200   | 5,6   | 6,4   | 9,4    | 134,7   |
|                                 |       | 10,4  | 9,8   | 69,85  | 345,0   |
| <b>Cina</b>                     |       |       |       |        |         |
| Salată de varză și morcov       | 35    | 0,55  | 0,94  | 2,41   | 12,73   |
| Chiftele de pește               | 30    | 11,6  | 5,8   | 17,0   | 114,9   |
| Cartofi cu oțet                 | 150   | 3,37  | 4,57  | 24,62  | 157,01  |
| Pîine                           | 40    | 2,4   | 0,28  | 19,02  | 90,4    |
| Ceal                            | 200   | 0,1   | —     | 15,9   | 57,0    |
|                                 |       |       |       |        |         |
| <b>Total</b>                    |       | 54,73 | 73,06 | 331,57 | 2114,04 |
| <b>Corelație</b>                |       | 1,0   | 1,0   | 4,0    |         |

## Miercuri 1 - a săptămână

| Dejunul                       | Masa | P     | L     | G      | Cal     |
|-------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| Teiul de ovăz cu lapte și unt | 200  | 7,58  | 9,83  | 40,43  | 287,44  |
| Ceai cu zahăr                 | 200  | 1,6   | 1,6   | 9,98   | 37,4    |
| Pâine cu unt                  | 50   | 3,3   | 8,3   | 24,1   | 115     |
|                               | 10   | 0,1   | 1,1   | 0,1    | 75      |
|                               |      | 10,98 | 19,23 | 74,6   | 514,84  |
| <b>Prânzul</b>                |      |       |       |        |         |
| Salată de sfeclă              | 50   | 0,48  | 1,88  | 7,48   | 50,16   |
| Supă de legume și smântână    | 250  | 1,73  | 1,61  | 13,57  | 77,86   |
|                               | 180  | 6,6   | 7,38  | 66,0   | 347,61  |
| Aricea din orez cu carne      | 150  | 0,24  | —     | 24,97  | 193,35  |
| Compot din fructe uscate      | 65   | 3,78  | 0,68  | 28,6   | 138,85  |
| Pâine                         |      |       |       |        |         |
|                               |      | 12,83 | 9,94  | 140,61 | 717,83  |
| <b>Chindul</b>                |      |       |       |        |         |
| Bifidoc                       | 180  | 5,6   | 7,0   | 18,55  | 163     |
| Biscuiți                      | 35   | 3,43  | 3,46  | 23,84  | 140,0   |
| Măr                           | 75   | 0,18  | —     | 9,09   | 37,80   |
|                               |      | 10,4  | 9,8   | 69,85  | 345,0   |
| <b>Cina</b>                   |      |       |       |        |         |
| Papanasi prăji cu magiun      | 170  | 23,76 | 16,25 | 26,66  | 344,2   |
| Caciso cu lapte               | 200  | 5,6   | 6,4   | 9,4    | 134,7   |
| Salată de morcov              | 60   | 0,64  | -     | 7,04   | 31,95   |
| Ceai                          | 200  | 0,1   | -     | 15,0   | 57,0    |
|                               |      | 12,85 | 22,86 | 62,43  | 417,12  |
| <b>Total</b>                  |      | 45,87 | 62,49 | 329,11 | 1989,79 |
| <b>Corelație</b>              |      | 1,0   | 1,0   | 4,0    |         |

Jul 1 - a săptămână

|                                     | Masa | P     | L     | E      | C      |
|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|
| <b>Dejeunul</b>                     |      |       |       |        |        |
| Tăciut de porc cu sos de usturoi    | 200  | 10,2  | 2,2   | 22,2   | 20,7   |
| Pâine cu unt                        | 10   | 0,2   | 0,2   | 0,1    | 3,4    |
| Căsușă cu lapte                     | 30   | 3,0   | 1,1   | 24,1   | 11,1   |
|                                     | 200  | 1,4   | 3,2   | 22,8   | 12,0   |
|                                     |      | 14,8  | 11,2  | 69,9   | 44,7   |
| <b>Prânzul</b>                      |      |       |       |        |        |
| Lăptușă proaspătă                   | 100  | 11,2  | —     | 2,8    | 4,4    |
| Bors cu varză proaspătă și<br>mărar | 150  | 19,4  | 15,2  | 28,2   | 30,7   |
| Pajură                              | 100  | 3,0   | 12,2  | 21,8   | 23,1   |
| Mărar și usturoi                    | 45   | 2,78  | 0,68  | 32,0   | 28,5   |
| Pâine                               | 200  | —     | —     | 28,6   | 13,2   |
| Sos de carne                        |      | 24,08 | 21,88 | 121,36 | 87,2   |
|                                     |      | 24,08 | 21,88 | 121,36 | 87,2   |
| <b>Cina</b>                         |      |       |       |        |        |
| Chiftele                            | 200  | 5,6   | 7,0   | 18,25  | 14,3   |
| Chifle                              | 30   | 6,6   | 4,3   | 22,2   | 14,8   |
| Coverig înghețat                    |      | 10,4  | 6,8   | 69,35  | 24,5   |
|                                     |      | 10,4  | 6,8   | 69,35  | 24,5   |
| <b>Cina</b>                         |      |       |       |        |        |
| Vinagret                            | 200  | 2,85  | 7,26  | 22,23  | 142,12 |
| Ou fiert                            | 40   | 5,1   | 5,1   | 0,3    | 4,3    |
| Pâine                               | 40   | 3,3   | 9,01  | 15,8   | 11,5   |
| Ceai                                | 200  | 1,6   | 1,6   | 24,1   | 3,7    |
|                                     |      | 10,2  | 15,23 | 66,09  | 172,75 |
| <b>Total</b>                        |      | 68,18 | 75,51 | 301,43 | 244,2  |
| <b>Corelație</b>                    |      | 1,0   | 1,0   | 4,0    |        |

## Vineri 1 - a săptămână

| Dejunul  | Masa | P     | L     | C      | Cal     |
|--|------|-------|-------|--------|---------|
| Bucătică de brînză, grîu, cu<br>mei și magiun          | 150  | 22,1  | 20,0  | 40,1   | 407     |
| Pîine cu unt   | 10   | 0,1   | 0,3   | 0,1    | 54      |
| Cacioră cu lapte                                       | 50   | 30,0  | 1,1   | 24,1   | 115     |
|  | 200  | 6,0   | 6,4   | 45,6   | 240     |
|  |      | 11,2  | 27,8  | 109,9  | 857     |
| <b>Prînzul</b>   |      |       |       |        |         |
| Supă de sepeșcu cu<br>castraveți murați și<br>smîntînă | 250  | 1,45  | 1,62  | 14,40  | 79,87   |
| Cartofi cu acasă                                       | 200  | 0,44  | 6,09  | 32,8   | 209,3   |
| Plîncuță   | 60   | 9,0   | 18,9  | 20,5   | 187     |
| Salată de legume                                       | 50   | 0,69  | 1,88  | 3,60   | 34,86   |
| Pîine  | 200  | 0,2   | ...   | 28,5   | 108     |
| Compot de fructe uscate                                | 65   | 3,78  | 0,68  | 23,60  | 138,85  |
|  |      | 15,57 | 29,17 | 128,4  | 757,98  |
| <b>Chînzul</b>   |      |       |       |        |         |
| Lapte cu smîntînă                                      | 200  | 0,1   | ...   | 15,00  | 57      |
| Turtină  | 50   | 5,6   | 4,3   | 27,3   | 168     |
| Mîr  | 100  | 0,3   | ...   | 8,69   | 35,3    |
|  |      | 6,0   | 4,3   | 50,99  | 260,0   |
| <b>Cina</b>  |      |       |       |        |         |
| Sarmale lemnoase                                       | 160  | 1,45  | 4,69  | 11,11  | 95,24   |
| Omletă   | 40   | 10,5  | 6,2   | 2,65   | 71      |
| Pîine  | 50   | ...   | ...   | 32,0   | 132     |
| Suc de mere  | 200  | 3,3   | 1,1   | 24,0   | 115     |
|  |      | 15,25 | 11,99 | 69,76  | 434     |
| <b>Total</b>   |      | 63,31 | 81,26 | 358,95 | 2289,18 |
| <b>Corelație</b>                                       |      | 1,0   | 1,0   | -4,0   |         |

## Luni – II-a săptămână

| Dejunul                                 | Masa  | P     | L     | G      | Cal     |
|---|-------|-------|-------|--------|---------|
| Terzi de grău cu lapte condensat și unt | 150   | 7,3   | 13,0  | 31,1   | 285     |
| Pâine cu unt                            | 50    | 3,3   | 1,1   | 24,    | 115     |
|   | 10    | 0,1   | 8,3   | 0,1    | 75      |
| Ceai                                    | 200   | 0,11, | 1,0   | 15     | 57,0    |
| Lămâie cu zahăr                         | 10    | 003   | -     | 3,9    | 15,2    |
|   |       | 10,84 | 44,57 | 74,1   | 545,2   |
| <b>Prânzul</b>                          |       |       |       |        |         |
| Legume proaspete                        | 100   | 1,2   | -     | -      | 15,0    |
| Supă poloneză cu mazăre                 | 250/7 | 7,4   | 4,75  | 23,6   | 162,5   |
| Crenvurști                              | 50    | 3,3   | 1,1   | 24,0   | 115,0   |
|   | 250   | 2,09  | 2,63  | 0,20   | 34,3    |
| Cartofi cu acasă                        | 150   | 3,37  | 4,57  | 24,62  | 157,01  |
| Cornuț de fructe                        | 200   | 0,2   | -     | 28,5   | 108     |
| proaspete                               | 65    | 3,78  | 0,68  | 28,6   | 138,85  |
| pâine                                   |       |       |       |        |         |
|   |       | 21,34 | 13,7  | 129,52 | 730,66  |
| <b>Chindia</b>                          |       |       |       |        |         |
| Cavrigei                                | 30    | 2,28  | 1,02, | 17,52, | 66      |
| Chefir                                  | 200   | 5,6   | 7,0   | 18,55  | 163,0   |
|   |       | 7,88  | 8,02  | 36,07  | 229,0   |
| <b>Cina</b>                             |       |       |       |        |         |
| Coțunași lenoși                         | 170   | 23,76 | 16,25 | 26,66  | 344,2   |
| Cacno cu lapte                          | 200   | 5,6   | 6,4   | 9,4    | 134,7   |
| Salată de morcov                        | 60    | 0,64  | -     | 7,04   | 31,95   |
|   |       | 30,0  | 22,65 | 43,1   | 510,95  |
| <b>Total</b>                            |       | 70,06 | 88,94 | 282,7  | 2015,51 |
| <b>Corelație</b>                        |       | 1,0   | 1,0   | 4,0    |         |



## Luni – II-a săptămână

| Dejunul                                 | Masa  | P     | L     | G      | Cal    |
|---|-------|-------|-------|--------|--------|
| Terci de grâu cu lapte condensat și unt | 150   | 7,3   | 15,0  | 31,1   | 285    |
| Pâine cu unt                            | 50    | 3,3   | 1,1   | 24,    | 115    |
|   | 10    | 0,1   | 8,3   | 0,1    | 75     |
| Ceai                                    | 200   | 0,11, | 1,6   | 15     | 57,0   |
| Lămie cu zahar                          | 10    | 003   | -     | 3,9    | 15,2   |
|   |       | 10,84 | 44,57 | 74,1   | 545,2  |
| <b>Prânzul</b>                          |       |       |       |        |        |
| Legume proaspete                        | 100   | 1,2   | -     | -      | 15,0   |
| Supă poloneză cu smântină               | 250/7 | 7,4   | 4,75  | 23,6   | 162,5  |
| Crenvurști                              | 50    | 3,3   | 1,1   | 24,0   | 115,0  |
|   | 250   | 2,09  | 2,63  | 0,20   | 34,3   |
| Cartofi ca acasă                        | 150   | 3,37  | 4,57  | 24,62  | 157,01 |
| Compot de fructe proaspete              | 200   | 0,2   | -     | 28,5   | 108    |
| pâine                                   | 65    | 3,78  | 0,68  | 28,6   | 138,85 |
|   |       | 21,34 | 13,7  | 129,52 | 730,66 |
| <b>Chindiul</b>                         |       |       |       |        |        |
| Chindii                                 | 30    | 2,28  | 1,02  | 17,52  | 66     |

Marti II - a săptămână

| Dejunul                        | Masa       | P          | L            | G             | Cal            |
|--------------------------------|------------|------------|--------------|---------------|----------------|
| Terci de orez cu lapte și unt  | 200        | 5,19       | 7,37         | 31,6          | 228,95         |
| Pâine cu unt și cașcaval       | 50         | 3,3        | 1,1          | 24,8          | 115            |
|                                | 10         | 0,1        | 0,3          | 0,1           | 5              |
|                                | 20         | 5,3        | 5,4          | -             | 72,8           |
| Ceai                           | 200        | 1,6        | 1,6          | 9,98          | 37,4           |
| Lămle cu zahăr                 | 10         | 0,03       |              | 3,9           | 15,2           |
|                                |            | 17,63      | 32,4         | 69,08         | 399,8          |
| <b>Prânzul</b>                 |            |            |              |               |                |
| Ciorbă cu orez<br>și smântână  | 250<br>150 | 7,4<br>3,4 | 4,75<br>7,52 | 23,6<br>13,68 | 162,5<br>140,5 |
| Budincă cu varză și carne      | 80         | 11,3       | 7,4          |               | 112,2          |
|                                |            | 0,2        | 0,68         | 28,5          | 108            |
| Compot din fructe<br>proaspete | 200        |            |              |               | 138,8          |
| Pâine                          | 65         |            | 3,73         | 28,6          |                |
|                                |            | 26,03      | 20,3         | 94,3          | 661,2          |
| <b>Chindul</b>                 |            |            |              |               |                |
| Biscuiți                       | 18         | 1,71       | 1,73         | 11,91         | 70             |
| lapte                          | 200        | 5,6        | 7,00         | 9,00          | 124            |
|                                |            | 7,3        | 8,73         | 20,91         | 194            |
| <b>Cina</b>                    |            |            |              |               |                |
| Hrișcă cu unt                  | 100,00     | 5,8        | 12,8         | 24,6          | 178            |
| Pirjoală                       | 60         | 23,2       | 11,6         | 34,           | 22             |
| Salată de varză cu morcov      | 35         | 0,55       | 0,94         | 2,41          | 12             |
| Pâine                          | 40         | 2,4        | 0,28         | 19,02         | 9              |
| Ceai                           | 200        | 0,1        | -            | 15,0          | 5              |
|                                |            | 20,4       | 19,92        | 78,03         | 45             |
| <b>Total</b>                   |            | 71,36      | 81,35        | 263,04        | 1908           |
| <b>Corelație</b>               |            | 0,9        | ,0,9         | 3,7           |                |

## Miercuri II – a săptămână

| Dejunul                      | Massa | P     | L      | G      | Cal    |
|------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Terci de mei cu lapte și unt | 250   | 7,38  | 9,79   | 41,14  | 289,44 |
| Caciao cu lapte              | 200   | 2,52  | 3,15   | 18,39  | 114,3  |
| Pâine cu unt                 | 50    | 1,53  | 0,33   | 0,1    | 114,3  |
| Unt                          | 10    | 0,1   | 8,3    | 0,1    | 75,0   |
| Lăptușe cu zahăr             | 10    | 0,03  | -      | 3,9    | 15,2   |
|                              |       | 13,58 | 21,79  | 86,73  | 638,14 |
| <b>Prânzul</b>               |       |       |        |        |        |
| Supă de mazăre și smântână   | 200   | 7,96  | 4,89   | 27,02  | 189,52 |
| Pâlnă de orz cu carne        | 160   | 0,42  | 5,64   | 0,62   | 56,8   |
|                              | 50    | 6,6   | 1,3... | -      | 39,0   |
| Salată de legume             | 50    | 0,76  | 1,88   | 7,71   | 52,09  |
| Pâine                        | 65    | 3,78  | 0,68   | 28,6   | 138,85 |
|                              |       | 12,83 | 9,94   | 140,61 | 717,83 |
| <b>Chindia</b>               |       |       |        |        |        |
| Chefir                       | 200   | 5,6   | 7,0    | 18,55  | 163    |
| Biscuiți                     | 35    | 3,43  | 3,46   | 23,84  | 140,0  |
| Măr                          | 100   | 0,16  | ...    | 8,08   | 33,6   |
|                              |       | 9,19  | 10,46  | 50,46  | 336,6  |
| <b>Cina</b>                  |       |       |        |        |        |
| Ghiveci de legume            | 250   | 6,4   | 25,6   | 13,6   | 143,0  |
| Ou ferec                     | 40    | 5,0   | 4,6    | 0,28   | 62,8   |
| Jeleu                        | 150   | 0,12  | -      | 25,87  | 106,1  |
| Pâine                        | 50    | 3,3   | 1,1    | 24,0   | 115    |
|                              |       | 14,82 | 31,3   | 63,75  | 426,9  |
| <b>Total</b>                 |       | 59,2  | 80,57  | 297,09 | 2044,2 |
| <b>Corelație</b>             |       | 0,9   | 1,2    | 4,4    |        |

**Joi II - a săptămână**

| Dezpoz                                   | Masa | F     | L     | G      | Ca     |
|--|------|-------|-------|--------|--------|
| Taxa de transport                        | 200  | 14,1  | 24,1  | 47,2   | 208    |
| Piața de vin                             | 50   | 3,3   | 7,1   | 24,0   | 117    |
|  | 10   | 0,1   | 0,2   | 0,1    | 7      |
| Casini                                   | 200  | 0,1   | -     | 11,0   | 37,0   |
| Lăcătușie de vână                        | 10   | 4,07  | -     | 3,0    | 11,2   |
|  |      | 22,2  | 18,7  | 80,3   | 399,2  |
| <b>Petrol</b>                            |      |       |       |        |        |
| Lăcătușie personală                      | 100  | 12,8  | -     | 2,8    | 44     |
| Benzină cu motor personală și comercială | 250  | -     | -     | -      | -      |
| Peșce de la ligatură                     | 100  | 14,4  | 15,2  | 10,7   | 207    |
| Taxa de ghe                              | 150  | 1,0   | 17,7  | 23,8   | 111    |
| Piața                                    | 40   | 1,75  | 0,84  | 12,0   | 110,25 |
| Sac de mazăre                            | 200  | -     | -     | 28,0   | 172    |
|  |      | 18,90 | 13,88 | 123,50 | 472    |
| <b>Chimic</b>                            |      |       |       |        |        |
| Nașcătură                                | 40   | 1,3   | 1,7   | 29,2   | 110    |
| Isar                                     | 100  | 2,8   | 1,2   | 4,1    | 84,0   |
|  |      | 4,1   | 2,9   | 33,3   | 194,0  |
| <b>Clau</b>                              |      |       |       |        |        |
| Piața de cartofi                         | 150  | 1,0   | 9,9   | 19,0   | 104    |
| Castraveți personală/ mazăre             | 20   | 4,21  | -     | 0,20   | 2,42   |
| Căpșun                                   | 25   | 6,0   | 1,4   | -      | 60,0   |
| Piața                                    | 50   | 1,2   | 1,1   | 24,1   | 113    |
| Cos                                      | 200  | 1,6   | 1,0   | 13,8   | 37,0   |
|  |      | 14,11 | 16,0  | 59,89  | 398,45 |
| <b>Total</b>                             |      | 66,09 | 72,88 | 301,21 | 2010,2 |
| <b>Corelație</b>                         |      | 1,0   | 1,0   | 4,0    |        |

### Vineri II - a săptămână

| Dejuneal                      | Masa   | P     | L     | G      | Cal    |
|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Terci de orzo cu lapte și unt | 250    | 1,1   | 15,8  | 11,1   | 281    |
| Pâine cu unt                  | 10     | 0,1   | 0,7   | 24,1   | 119    |
|                               | 10     | 0,03  | 0,3   | 1      | 71     |
|                               | 30     | 3,3   |       | 1,9    | 11,2   |
| Lăptuș cu zahăr               | 10     | 0,03  | 0,3   | 1      | 71     |
| Ceai                          | 200    | 0,1   |       | 15,8   | 17,8   |
|                               |        | 10,83 | 24,4  | 31,1   | 347,2  |
| <b>Prânz</b>                  |        |       |       |        |        |
| Legume proaspete              | 50     | 2,8   |       | 3,8    | 44,8   |
| Bors de sfeclă și varză       | 250    | 1,5   | 5,0   | 10,8   | 182,5  |
| Pui de mazăre                 | 50/50  | 17,4  | 16,6  | 7,1    | 250    |
| Grâu                          | 100    | 23,0  | 1,2   | 33,3   | 188    |
| Pâine                         | 65     | 3,78  | 0,68  | 28,6   | 92,0   |
| Compot de fructe proaspete    | 200    | 0,2   | —     | 28,5   | 138,85 |
|                               |        | 48,68 | 23,48 | 132,3  | 735,35 |
| <b>Chindiu</b>                |        |       |       |        |        |
| Chifă                         | 100    | 4,6   | 5,3   | 34,6   | 195    |
| Suc                           | 200    |       |       | 32,0   | 132    |
|                               |        | 4,6   | 5,3   | 66,6   | 327    |
| <b>Cina</b>                   |        |       |       |        |        |
| Budincă de brânză cu jeleu    | 150/30 | 11,65 | 17,07 | 25,67  | 316,85 |
| Salată de morcov și măr       | 50     | 0,53  | 0,03  | 11,04  | 24,0   |
| Lapte fiert                   | 150    | 4,2   | 5,20  | 6,7    | 93,0   |
|                               |        | 16,38 | 22,3  | 43,41  | 433,85 |
| <b>Total</b>                  |        | 80,49 | 75,48 | 317,41 | 2043,4 |
| <b>Corelație</b>              |        | 1,2   | 1,1   | 4,7    |        |