

MENIURI DE PERSPECTIVĂ

Aprobat:
Direcția generală educație

Tamara COSTIN

Ziua 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de mei cu lapte	1/200			7,5	7,35	29,10	223,65
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grăsimi vegetale 82 %		0,003	0,003	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/60/10/10			7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grăsimi vegetale 82 %		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,185	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,65	18,86	82,87	598,11
Prânz								
1.	Ciorba de legume cu pui si smântâna	1/300/30/10			8,75	5,2	35,09	150,87
	cartofi		0,060	0,050	1,44	0,07	13,68	57,6
	Piept pui		0,035	0,030	6,13	0,49	0,25	27,93
	Conopida		0,018	0,015	0,29	0,01	7,2	3,6
	ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28
	Radacina de telina		0,010	0,008	0,08	0	0,45	2,25
	verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	sare iodată		0,0008	0,0008	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
	smântână 15% grăsime tratată termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu cartofi	1/80/20/180			20,92	21,00	42,24	378,08
	Cartofi		0,210	0,195	3,02	0,15	28,73	120,96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
	Marar		0,001	0,001	0,01		0,06	0,21
	Carne de pui		0,070	0,065	15,60	6,60	4,50	89,25
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	2,28
	Ceapă		0,020	0,018	0,07	0,01	3,07	1,34
	Rosii in suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5,00		45,00
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44

3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/80			1,07	3,43	3,80	46,48
	Roșii proaspete		0,065	0,060	0,46		3,19	13,68
	Frunze de spanac		0,005	0,005	0,21	0,03	0,27	1,7
	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18

4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de secară	1/70						
	Pâine de secară		0,070	0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					41,27	32,28	148,65	1064,00

Chindii

1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0,020	0,020	3,28	3,8	29,6	426
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					4,96	4,00	38,80	480,00

Cină

1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/140/10			23,85	19,58	14,68	628,10
	Brânză de vaci 5%		0,140	0,100	20,8	11,7	1,3	469,8
	ouă de găină de cat. «Extra»		0,009	0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeți		0,010	0,010	0,02	2,46	0,04	22,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004	0	4	0	36
	Magiun		0,010	0,010	0,14	0,01	6,58	46,1
2	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ					23,85	19,58	19,63	648,39

Pe noapte

1	Tarta cu mere	1/80	0,160		5,71	7,39	33,28	230,57
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	ouă de găină de cat. «Extra»		0,025	0,025	2,83	2,18	0,22	31,10
	Zahăr		0,010	0,010			9,90	40,58
	Chefir 2,5% grăsime		0,020	0,020	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5,00		45,00
	Praf de copt		0,0001	0,0001				
	Scortisoara		0,0001	0,0001				
	Mere		0,080	0,070	0,28		7,96	33,09
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,2	0,2	6	0,1	6	92

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ			11,71	7,49	39,28	322,57
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I			74,29	62,63	329,49	3195,79

Ziua 2								
			Dejun					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200			9,01	8,35	31,60	249,65
	Crupe de hrișcă		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82 %		0,003	0,003	0,04	4,1	0,07	37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
2	Tartina cascaval	1/50/15			7,79	4,49	24,00	322,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,0	267,00
	Brânza tare 45 %		0,015	0,015	3,74	3,89	0,0	55,87
3.	Ceai	1/150			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,185	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17,50	12,84	80,44	675,53
Prînz								
1.	Supă crema multivitamin cu carne pui si crutoane	1/300/30/10			14,86	4,72	55,64	382,58
	Cartofi		0,050	0,041	0,72	0,04	6,84	28,8
	Piept pui		0,035	0,030	6,13	0,49	0,25	27,93
	Dovlecei		0,080	0,075	1,09	0	6,91	27,52
	ceapă		0,010	0,090	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei gras		0,010	0,008	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,008	0,17	0,01	0,49	2,18
	ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	2	0	18
	Crutoane		0,010	0,010	6,3	2,1	33,6	267
	sare		0,0008	0,0008	0	0	0	0
2.	Pârjoala pui si paste cu baby spanac ardei capia si semințe mix	1/80/200			5,95	4,45	41,37	234,38
	Carne pui		0,065	0,060	6,62	2,80	1,91	37,80
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0,003	0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ceapă		0,010	0,009	0,14	0,02	6,13	2,69
	Paste făinoase integrale		0,055	0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Semințe mix		0,001	0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Spanac		0,010	0,009	0,21	0,03	0,27	1,70

	Ardei gras		0,005	0,003	0,04		0,23	1,13
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0010	0,0010				
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,053	0,050	0,40		2,39	11,93
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5	Pâine feliata	1/100			6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz					27,69	11,27	142,92	936,86

Chindii

1.	Suc natural	1/200	0,200	0,200	1,68	0,20	9,20	54,00
2.	Muffins cu cașcaval și legume	1/60			6,28	14,04	15,66	328,82
	Făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,6	179,20
	Cașcaval		0,010	0,010	2,50	2,59		37,25
	Ardei gras		0,007	0,006	0,05		0,3	1,58
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ouă		0,012	0,012	1,36	1,04	0,1	14,93
	Pătrunjel		0,002	0,002	0,07	0,01	0,1	0,66
	Praf de copt		0,001	0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		10,00		90,00
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					7,96	14,24	24,86	382,82

Cină

1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/70/200			14,73	9,64	50,80	290,29
	Cuscus		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Carne pui		0,090	0,088	9,17	3,88	2,65	52,48
	Ceapa		0,015	0,012	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei gras		0,010	0,008	0,08		0,45	2,25
	Tomate in suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Dovlecei		0,015	0,012	0,07	0,03	0,64	1,35
	morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	3,28
	Sare iodata		0,001	0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5,00		45,00
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	0,100	6,30	2,10	33,6	267,00
3	Ceai cu lămâie	1/200			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lămâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					23,52	14,60	111,82	898,45

Pe noapte

1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30			2,46	2,85	22,20	320,00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	0,030	2,46	2,85	22,2	320
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0,125	0,013	2,50	3,75	5,00	62,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					4,96	6,60	27,20	382,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					82,33	59,55	407,13	3358,88
Ziua 3								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			8,41	7,95	30,60	274,59
	Crupa de griș		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/			4,13	8,80	24,13	203,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,0	129,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lămâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,57	16,76	59,95	498,75
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu pui	1/300/30			4,21	3,55	38,67	178,12
	Carne pui		0,035	0,030	3,57	1,51	1,03	20,41
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varza alba		0,050	0,045	0,32		2,16	12,4
	Morcov		0,020	0,018	0,2	0,02	1,12	24,8
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sfecla roșie		0,040	0,035	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Peste în crusta de porumb cu legume la cuptor și mamaliguta	1/80/30/150			19,56	10,40	35,60	640,37
	Pește congelat		0,100	0,090	14,54	1,45		67,55
	Crupe de porumb		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	123,4
	Oua		0,003	0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0,003	0,003	0,3	0,03	2,19	358
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,013	0,16	0,01	0,84	4,92

	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Legume coapte cu busuioc	1/100			0,68	1,00	4,79	47,52
	Rosii/ Ardei gras		0,120	0,110	0,68	0	4,79	20,52
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003	0,003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de secară	1/70			6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					34,98	17,65	146,58	1354,58

		Chindii						
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7			19,89	82,72
2.	Brioșă cu stafide	1/80			9,96	7,27	57,46	345,56
	Făină de grâu		0,070	0,070	7	0,7	51,1	250
	Ouă de găină "Extra"		0,015	0,014	1,7	1,31	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	2	0	18
	Drojdie		0,003	0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Stafide		0,005	0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					10,66	7,27	77,35	428,28

CINĂ								
1	Piept pui împănăat cu morcov si verdețuri cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200			21,21	9,58	39,53	295,17
	Piept pui		0,095	0,090	16,63	1,33	0,67	75,81
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	0,84	4,92
	Cartofi		0,270	0,240	3,89	0,19	36,94	155,52
	Verdeata		0,015	0,012	0,53	0,05	1,08	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Rozmarin		0,001	0,001				
	Sare iodată		0,001	0,001		3		9
2	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	133,50

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					25,26	10,18	68,48	448,96
	PE SEARA							
1.	Cacao	1/200			6,4	4,28	16,03	128,87
	Lapte pasteurizat 2,5		0,150	0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,001	0,4	0,28	1,08	4,58
2	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10			9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare 45%		0,020	0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					16,33	18,38	44,96	544,37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					58,91	41,68	348,73	3274,94

Ziua 4								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200			10,23	12,20	45,56	349,55
	Fulgi de ovaz		0,035	0,035	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,08	8,2	0,13	74
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Zahăr		0,005	0,005			9,9	40,58
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	8,80	24,13	203,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	129
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu zahar	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200		0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,06	21,00	94,53	655,56
Prânz								
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300/30			5,16	4,62	26,43	99,42
	Paste fainoase integrale		0,010	0,010				
	Carne pui		0,035	0,030	3,57	1,51	1,03	20,41
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,025	0,023	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,030	0,028	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Bors acru		0,015	0,015				
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
2	Parjoala de pui	1/80			26,96	13,08	83,58	497,80

	Carne pui		0,065	0,063	17,5	1,4	0,7	79,8
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,003	0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti		0,003	0,003	0,24	0,04	1,44	8,01
	Lapte 2,5%		0,008	0,008	0,24	0,16	0,4	4,16
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
3	Legume sote	1/150			3,35	2,77	32,62	152,69
	Cartofi		0,070	0,065	1,01	0,05	9,58	40,32
	Dovlecei		0,100	0,095	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ardei gras		0,010	0,008	0,08		0,45	2,25
	Morcov		0,005	0,004	0,1	0,01	0,56	3,28
	Rosii		0,010	0,010	0,5	0,05	3,65	0
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2		18
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/50			0,06	0,02	0,27	1,12
	Salata lollo mix		0,030	0,030	0,29	0,07	0,79	4,08
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003	0,003		3,00		27,00
	Seminte de floarea soarelui		0,001	0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Frunze de spanac		0,005	0,004	0,21	0,03	0,27	1,70
	Telina tulpina		0,010	0,008	0,06	0,02	0,27	1,12
5.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29

6	Pâine de făină integrală	1/50			4,05	0,60	24,00	129,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	129,00
7	Pâine de secară	1/70			6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					46,06	23,19	210,42	1101,60
		Chindii						
1.	Păpănași de brânză cu magiun	1/140/15			23,71	15,13	23,54	710,83
	Brânză de vaci 5%		0,140	0,140	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,005	0,005	1,7	1,31	0,13	18,66
	Făină din grâu		0,010	0,010	1	0,1	7,3	358
	ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	2	0	18
	zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	magiun		0,015	0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
2.	Lapte fiert	1/200			6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					29,71	19,13	33,54	814,83
		Cină						
1.	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150			36,7	18,25	42,04	463,62
	Piept pui		0,100	0,095	17,5	1,4	0,7	79,8

	Mazare uscata		0,075	0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
	Unt Fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,050	0,04	4,1	0,07	39
	Seminte mix		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Sare iodata		0,001	0,001				
2	Legume de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/castraveți,/ardei dulci		0,053	0,050	0,3		2,11	9,06
3	Paine feliata	1/50			4,86	0,72	28,8	160
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,86	0,72	28,8	160
4	Ceai cu zahar	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					41,86	18,97	77,90	652,97
	PE SEARA							
1	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,68	0,2	9,2	54
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/20	0,020	0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					3,320	2,1	24	139,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					133,39	82,29	436,28	3364,16

Ziua 5								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun							
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200			6,69	6,54	34,07	252,94
	Crupe de orz		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3	Ceai cu zahar	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					11,52	15,34	83,04	696,95
Prânz								

1.	Ciorba de legume cu mazare verde si carne pui	1/300/30			6,38	4,69	21,65	126,97
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	57,60
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Mazare verde		0,030	0,030	1,5	0,06	3,9	12
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Gulas unguresc cu orez basmati	1/60/150			13,48	7,36	35,81	472,37
	Carne de vită		0,080	0,078	9,7	3,36		72
	Ceapa		0,010	0,008	0,15	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ardei gras		0,010	0,008	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Tomate în suc propriu		0,010	0,010	0,2	0,08	0,6	3,8
	Orez		0,045	0,045	3,25	0,89	28,07	361,35
3.	Salată de varza noua	1/80			0,57	2,00	4,59	37,22
	Varză proaspătă		0,070	0,065	0,45		3,02	17,36
	Castraveți proaspeți		0,010	0,009	0,08		0,28	1,11
	Ceapă verde		0,002	0,001	0,03		1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
	Marar		0,001	0,001	0,01		0,06	0,21
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8,55	2,10	48,00	421,80

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de seară		0,050	0,050	4,50	1,50	24,00	154,80
5	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					29,16	16,15	119,97	1099,33
		Chindii						
1.	Chifla în asortiment fără grasimi hidrogenizate	1/100			8,00	1,28	40,00	257,00
	Chiflă înasortiment		0,100	0,100	8	1,28	40	257
2.	Chefir 2,5%	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					14,00	1,38	46,00	349,00
Cină								
1.	Budinca de paste cu branza	1/180			20,87	16,08	38,6	430,91

	Paste fainoase integrale		0,030	0,030	3	0,39	22,2	108
	Brinza de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201
	Zahar		0,010	0,010			14,85	52,2
	Ouă categor Extra		0,005	0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei floarea soarelui		0,003	0,003		2,97		26,97
	Smântână 15% tratate termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Semințe de susan		0,001	0,001	0,6	2,1	0,3	19,5
2	Ceai cu lamaie	1/200/5			0,04	0,01	5,27	21,33
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lamaie		0,006	0,005	0,04	0,01	0,32	1,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					20,91	16,09	43,87	452,24
Pe seara								
1	Pateu de cartofi	1/100	0,100	0,100	11	3	79	320
2	Cacao cu lapte	1/200			4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					15,70	6,14	91,99	420,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					91,29	55,10	384,87	3018,10

Ziua 6								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omleta cu legume	1/150			10,50	10,83	4,66	153,41
	Oua de categor. "Extra"		0,100	0,100	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,040	0,040	1,2	0,8	2	20,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Ardei gras		0,015	0,015	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Dovlecei		0,030	0,025	0,14	0,07	1,28	2,7
2.	Tartină cu cascaval	1/50/10			6,55	4,09	24,00	166,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	1,5	24	129
	Cascaval 45%		0,010	0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lamie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lamie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17,08	14,93	33,88	340,82
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu pui	1/300/30			5,60	4,62	21,49	110,01
	Cartofi		0,040	0,035	0,58	0,03	5,47	23,04

	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41
	Varza		0,050	0,045	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeata		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla rosie		0,050	0,045	0,68		4,32	17,2
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume si paste	1/70/30/110			5,35	6,02	6,02	803,75
	Carne de pui		0,070	0,068	7,13	3,02	2,06	40,82
	Paste fainoase integrale		0,035	0,035	3,5	0,46	25,9	360
	Ceapa		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Pâine		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ouă		0,004	0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Faina de grâu		0,002	0,002	0,2	0,02	1,46	358
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Legume coapte cu busuioc (roșii, ardei dulci)	1/50			0,30	1,00	2,11	18,06
	Roșii/Ardei dulci/Dovlecei		0,053	0,051	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0,001		1		9
4	Pâine feliată	1/100			6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	6,30	2,10	33,60	267,00

5.	Compot din fructe de sezon	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					17,73	13,74	73,14	1239,79
CHINDII								
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,100	0,7		19,89	82,72
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0,100	0,010	3,28	3,8	29,6	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					3,98	3,8	49,49	508,72
Cina								
1	Ciulama de pui	1/60			8,590	7,23	9,71	447,33
	Carne de pui		0,080	0,078	8,15	3,45	2,35	46,65
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,9
	Morcov		0,005	0,005	0,05		0,28	1,64

	Radacina de telina		0,003	0,002	0,01		0,06	0,34
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Faina de grâu		0,004	0,004	0,1	0,01	0,73	358
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150			3,85	5,33	27,93	158,2
	Crupe de hrișcă		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapa		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
3.	porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0,053	0,052	0,3		2,11	9,06
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	0,100	8,1	1,2	48	267
5	Ceai	1/150			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					20,84	17,56	122,30	901,88
Gustare de seară								
1	Muffins cu cacao	1/60			4,46	4,40	21,09	149,91
	Faina de grâu		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3,00		27,00
	Chefir 2,5%		0,030	0,030	0,90	0,02	0,90	13,80
	Oua de categor. "Extra"		0,012	0,012	1,36	1,04	0,10	14,93
2	Suc în asortiment	1/200			1,7	0,2	9,2	54,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0,200	0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					6,14	4,60	30,29	203,91
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					65,77	54,63	309,10	3195,12

Ziua 7								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200			10,19	8,10	40,55	504,32
	Crupe de grâu mărunț		0,040	0,040	4,75	0,4	26,53	353,43
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,78	9,1	14,53	151,4

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13,67	17,20	79,92	758,73
Prânz								
1.	Supă de pui cu găluște și smântână	1/300/30/5			10,94	5,42	39,22	186,43
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	34,56
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93
	Morcov		0,030	0,028	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Crupe de gris		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ouă		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
2.	Pârjoală din pește	1/80			18,52	5,21	8,41	272,98
	Pește congelat		0,150	0,130	15,3	1,53		71,1
	Pâine		0,014	0,014	1,13	0,17	6,72	154,8
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2		18
3	Cartofi copti	1/150			3,39	5,30	19,97	151,36
	Cartofi		0,230	0,200	3,35	0,3	19,9	106,03
	Verdeață, rozmarin		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
4	Salată de roșii cu rucola	1/50			0,34	2,00	3,37	27,74
	Roșii proaspete		0,045	0,044	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002	0,002		2		18
	Rucola		0,001	0,001	0,01		0,03	0,14
	Ceapă		0,002	0,002	0,03	0	1,23	0,54
5	Compot din fructe de sezon	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29

6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70			5,67	0,84	33,60	186,90
---	--	------	--	--	------	------	-------	--------

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	0,070	5,67	0,84	33,60	186,90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					39,04	18,77	114,49	866,38
CHINDII								
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80			8,53	14,54	44,18	500,09
	Oua de găină		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu		0,050	0,050	5	0,5	36,5	358
	Magiun		0,008	0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
	Drojdie		0,003	0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2		18
	Semințe de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
2.	Cacao cu lapte	1/200			6,20	4,14	15,49	126,58
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					14,73	18,68	59,67	626,67
CINĂ								
1	Carne de găina în sos de smantana cu mamaliga	1/60/30			18,53	12,64	42,80	653,40
	Carne de gâina		0,080	0,078	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2,00		18,00
	Crupe de malai		0,044	0,044	5,23	0,44	29,19	155,51
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Făină de grâu		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	358,00
2	Ceai	1/150			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
3	Pâine de seară	1/70			6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de seară		0,070	0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					24,83	14,74	81,35	854,29
Gustare de seară								
1	Șarlotă cu mere	1/80			8,71	7,69	55,18	337,97
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	0,050	5,00	0,50	36,50	179,00
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,025	0,025	2,83	2,18	0,22	31,10
	Zahăr		0,010	0,010			9,90	40,58
	Chefir 2,5% grăsime		0,020	0,020	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5,00		45,00
	Praf de copt		0,0001	0,0001				
	Scortisoara		0,0001	0,0001				
	Mere sau fructe de sezon		0,080	0,075	0,28		7,96	33,09
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,2	0,2	1,68	0,20	9,20	54,00

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ	10,39	7,89	64,38	391,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII	102,66	77,28	399,81	3498,04

Ziua 8								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orez cu lapte	1/200			7,61	8,29	32,73	259,30
	Crupa de orez		0,030	0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	8,80	29,08	227,79
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,44	17,09	86,65	590,10
Prânz								
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane si piept pui	1/200/30/10			13,94	5,66	80,41	385,28
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	26,53	141,37
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93
	Morcov		0,030	0,028	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06
	Dovlecei		0,080	0,078	0,36	0,18	3,42	7,2
	Praz		0,020	0,018	0,35	0,05	0,91	3,84
	Țelina rădăcina		0,020	0,018	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Crutoane		0,010	0,010	5,4	1,8	28,8	157,8
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Chifteluțe de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si semințe mix	1/80/200			28,95	6,20	26,05	678,02
	Carne pui		0,065	0,063	25	0,4	0	170
	Ceapa		0,015	0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Morcov		0,008	0,006	0,08	0,01	0,45	2,62
	Pesmeți		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	358
	Tomate în suc propriu		0,005	0,005	0,05	0,02	0,5	0,95
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,010	0,06	0	0,4	1,71
	Paste făinoase integrale		0,055	0,055	1,15	0	7,78	44,64
	Ardei capia		0,008	0,007	1,15	0,06	10,94	46,08
	Frunze de spanac		0,003	0,003				

	Semințe mix		0,001	0,001	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salată de sfecla și mere	1/50			0,74	1,01	8,03	30,30
	Ceapa verde		0,005	0,004	0,07	0,01	3,07	1,34
	Sfecla roșie		0,046	0,045	0,63		3,97	15,82
	Mere		0,010	0,008	0,04	0	0,99	4,14
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29

5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,1	0,6	24,0	133,5
	Pâine de secară		0,050	0,050	4,5	1,5	24,0	129,0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					52,36	14,97	172,41	1397,07

CHINDII

1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15			24,12	16,79	19,41	740,68
	Brânză de vaci 5%		0,100	0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,009	0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Făină din grâu		0,002	0,002	0,2	0,02	1,46	358
	unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	2	0	18
	magiun		0,015	0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
2.	Lapte fiert	1/200			6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					30,12	20,79	29,41	844,68

CINA

1.	Pui dulce-acrisor	1/270			17,41	5,77	26,00	179,14
	Piept pui		0,085	0,083	14,88	1,19	0,6	67,83
	Morcov		0,045	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapa		0,015	0,013	0,21	0,03	9,2	4,03
	Ardei capia, ardei gras verde		0,050	0,045	0,6		3,6	18
	Dovlecei		0,100	0,095	0,45	0,23	4,28	9
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,3	0,12	0,9	5,71
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Usturoi		0,001	0,001	0,05		0,21	1,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70			5,67	0,84	33,60	186,90
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	0,070	5,67	0,84	33,60	186,90
3	Ceai cu lămâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,16

	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					24,75	8,52	79,62	472,40
Gustarea de seara								
1	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,680	0,2	9,2	54
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0,020	0,020	1,64	1,9	14,80	85,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					3,320	2,1	24,00	139,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					120,37	61,37	387,98	3443,45

Ziua 8								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200			9,57	8,05	37,24	274,59
	Fulgi de ovăz		0,035	0,035	4,13	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	9,70	24,13	345,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	1,5	24	267
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3	Ceai cu lămâie	1/200			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,43	17,76	86,48	723,47
Prânz								
1	Ciorba de pui cu verdeturi si ou	1/300/5/30			7,49	11,50	21,44	94,48
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41
	Ceapă, ceapa verde		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,030	0,025	0,43	0,02	4,1	17,28
	Telina radacina		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Oua de cat "Extra"		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		9		18
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Bors acru		0,01	0,01				
	Verdeață, spanac, macris		0,050	0,045	2,15	0,3	2,66	17,02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70			12,92	7,83	7,97	434,73

	Fileu de pui		0,060	0,060	10,5	0,84	0,42	47,88
	Cascaval		0,005	0,005	1,25	1,3		18,62
	Rosii		0,010	0,010	0,06		0,4	1,71
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Oua		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Faina		0,002	0,002	0,18	0,06	0,96	358
	Sare iodata		0,0008	0,0008				
3.	Ratatouille la cuptor	1/200			1,85	1,41	28,48	55,06
	Dovlecei/ Zucchini		0,100	0,090	0,45	0,23	4,28	9
	Ceapa		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06
	Vanata		0,066	0,060	0,36	0,06	2,97	14,26
	Ardei gras		0,045	0,040	0,34		2,03	10,13
	Tomate in suc propriu		0,015	0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Amestec de ierburi		0,002	0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Usturoi		0,001	0,001	0,05		0,21	1,1
	Sare iodata		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003	0,003		1		9

4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100			4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	4,05	0,60	24,00	267,00
5.	Pâine de secară	1/50			4,05	1,50	24,00	129,00
	Pâine de secară		0,05	0,05	4,05	1,5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					30,54	22,84	115,81	1021,24
CHINDII								
1.	Prăjitura răzuita cu gem si fulgi de ovăș	1/80			4,5	8,5	45,3	370,78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,0	4,1	0,1	39,00
	Oua categoria Extra		0,005	0,005	0,6	0,4	0,0	6,22
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58
	Faina de grâu		0,020	0,020	2,0	0,2	14,6	71,60
	Nuci		0,005	0,005	1,0	3,5	0,9	32,75
	Fulgi de ovăz		0,005	0,005	0,5	0,2	3,4	123,00
	Gem		0,025	0,025	0,4	0,0	16,4	57,63
2	Suc natural	1/200			1,7	0,2	9,2	54,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0,200		1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					6,14	8,67	54,46	424,78

Cina								
1.	Clatite cu carne pui	1/150/5			15,41	11,94	43,78	523,52
	Carne de pui		0,067	0,065	6,83	2,89	1,97	39,07
	Ceapă		0,008	0,007	0,11	0,01	4,91	2,15
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52
	Ouă		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina de grâu		0,042	0,042	4,2	0,42	30,66	358
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Zahar		0,001	0,001			0,99	4,06
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Smântâna 15% tratată termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2	Chefir	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					21,41	12,04	49,78	615,52
Gustarea de seara								
1	Compot de fructe proaspete	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon(mere, cirese, caise)		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2	Biscuiți în sortimente fără grăsimi hidrogenizate	1/100	0,100	0,100	2,46	2,85	22,2	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					2,64	2,85	32,12	466,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					75,16	75,16	75,16	75,16

Ziua 9								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș cu lapte	1/200			8,41	7,95	30,60	504,32
	Crupe de griș		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	353,43
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/10/10			6,63	11,39	24,13	378,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	267
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,04	19,34	57,70	894,74
Gustare								

Prânz								
1.	Supă de pui cu tăieței si legume	1/300/30			8,63	4,00	25,09	431,39
	Cartofi		0,060	0,055				
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței							
	Făină de grâu		0,015	0,015	1,5	0,15	10,95	358
	Ouă		0,003	0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Tocănită de pui cu legume la cuptor	1/70/150			12,71	7,50	34,61	175,15
	Carne de pui		0,100	0,097	10,19	4,31	2,94	58,31
	Cartofi		0,130	0,110	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Țelina rădăcina		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tomate în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salata de castraveți si verdeață	1/50			0,41	2,02	1,40	23,94
	Castraveți		0,041	0,040	0,31		1,14	4,58
	Ceapa verde		0,005	0,004				
	Mărar		0,002	0,002	0,1	0,02	0,26	1,36
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003	0,003		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29

5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100/50			11,97	2,94	67,20	447,60
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de secară		0,050	0,050	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33,90	16,46	138,22	1119,05
CHINDII								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovăz	1/30	0,030	0,030	1,64	1,9	14,8	85,2
2	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					2,34	1,90	34,69	167,92

Cină								
1	Carne coapta de curcan cu linte si roşii	1/70/200			6,21	2,3	20,75	383,25
	Carne curcan		0,090	0,087	9,45	3,4		70,56
	Lințe		0,065	0,065	5,77	0,26	12,9	353,43
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roşii proaspete		0,015	0,013	0,09		0,6	2,57
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		2		18
	Sare iodată		0,001	0,001				
2	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10			9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare 45%		0,020	0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					16,14	16,40	54,63	819,04
Gustare de seara								
1.	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de zahăr	1/125	0,125	0,125	2,50	3,75	5,00	62,50
2.	Muffins cu cacao	1/60			4,46	4,40	21,09	436,31
	Faina de grâu		0,050	0,050	2,00	0,20	14,60	358,00
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3,00		27,00
	Chefir 2,5%		0,030	0,030	0,90	0,02	0,90	13,80
	Oua de categor. "Extra"		0,012	0,012	1,36	1,04	0,10	14,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					6,96	8,15	26,09	498,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					74,38	62,25	311,33	3499,56

Ziua 10								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200			9,57	8,05	37,24	274,59
	Fulgi de ovăz		0,035	0,035	4,13	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	9,70	24,13	345,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	1,5	24	267

	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3	Ceai cu lămâie	1/200			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lămâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,43	17,76	86,48	723,47

Prânz

1	Ciorba de pui cu verdeturi si ou	1/300/5/30			7,49	11,50	21,44	94,48
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41
	Ceapă, ceapa verde		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,030	0,025	0,43	0,02	4,1	17,28
	Telina radacina		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Oua de cat "Extra"		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		9		18
	Sare iodata		0,0008	0,0008				
	Bors acru		0,01	0,01				
	Verdeață, spanac, macris		0,050	0,045	2,15	0,3	2,66	17,02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70			12,92	7,83	7,97	434,73
	Fileu de pui		0,060	0,060	10,5	0,84	0,42	47,88
	Cascaval		0,005	0,005	1,25	1,3		18,62
	Rosii		0,010	0,010	0,06		0,4	1,71
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Oua		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Faina		0,002	0,002	0,18	0,06	0,96	358
	Sare iodata		0,0008	0,0008				
3.	Ratatouille la cuptor	1/200			1,85	1,41	28,48	55,06
	Dovlecei/ Zucchini		0,100	0,090	0,45	0,23	4,28	9
	Ceapa		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06
	Vanata		0,066	0,060	0,36	0,06	2,97	14,26
	Ardei gras		0,045	0,040	0,34		2,03	10,13
	Tomate in suc propriu		0,015	0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Amestec de ierburi		0,002	0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Usturoi		0,001	0,001	0,05		0,21	1,1
	Sare iodata		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003	0,003		1		9

4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100			4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	4,05	0,60	24,00	267,00

5.	Pâine de seară	1/50			4,05	1,50	24,00	129,00
	Pâine de seară		0,05	0,05	4,05	1,5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					30,54	22,84	115,81	1021,24
CHINDII								
1.	Prăjitura răzuită cu gem si fulgi de ovăș	1/80			4,5	8,5	45,3	370,78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,0	4,1	0,1	39,00
	Oua categoria Extra		0,005	0,005	0,6	0,4	0,0	6,22
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58
	Faina de grâu		0,020	0,020	2,0	0,2	14,6	71,60
	Nuci		0,005	0,005	1,0	3,5	0,9	32,75
	Fulgi de ovăz		0,005	0,005	0,5	0,2	3,4	123,00
	Gem		0,025	0,025	0,4	0,0	16,4	57,63
2	Suc natural	1/200			1,7	0,2	9,2	54,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0,200		1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CHINDII					6,14	8,67	54,46	424,78
Cina								
1.	Clatite cu carne pui	1/150/5			15,41	11,94	43,78	523,52
	Carne de pui		0,067	0,065	6,83	2,89	1,97	39,07
	Ceapă		0,008	0,007	0,11	0,01	4,91	2,15
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52
	Ouă		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina de grâu		0,042	0,042	4,2	0,42	30,66	358
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Zahar		0,001	0,001			0,99	4,06
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Smântâna 15% tratată termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2	Chefir	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					21,41	12,04	49,78	615,52
Gustarea de seara								
1	Compot de fructe proaspete	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon(mere, cirese, caise)		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2	Biscuiti in sortimente fără grasimi hidrogenizate	1/100	0,100	0,100	2,46	2,85	22,2	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ					2,64	2,85	32,12	466,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					75,16	75,16	75,16	75,16