

CAIET DE SARCINI

Achiziționarea Serviciilor de alimentație a copiilor în sezonul estival 2025 în Instituția Publică Centrul Raional de Odihnă și Agrement din mun. Strășeni
Autoritatea contractantă_ Aparatul președintelui raionului Strășeni/Direcția Generală Educație

Obiectul achiziției:

Prezentul Caiet de sarcini face parte integrantă din Documentația de atribuire și constituie ansamblul cerințelor pe baza, cărora ofertantul participant la procedură își va elabora oferta sa, în vederea atribuirii contractului de achiziții publice, avînd ca obiect prestarea serviciilor de alimentație a copiilor în sezonul estival 2025 în Instituția Publică Centrul Raional de Odihnă și Agrement din mun. Strășeni.

Descrierea serviciului

Prestatorul să asigure zilnic pregătirea, prepararea hranei în perioada estivală 2025 alimentația per schimb a 360 copii/elevi și 90 angajați repartizați în 6 schimburi cu durata de 10 zile, total (450 persoane) la Instituția Publică Centrul Raional de Odihnă și Agrement din mun. Strășeni, în cantitățile și conținutul caloric stabilit prin normele de hrană prevăzute de legislație în vigoare și în corespundere cu următoare rigorii:

- Cantitatea de trofine organice și valoarea calorică zilnică necesară copiilor cu vârsta de 7-18 ani (fete/băieți) să constituie 2350-3000kcal;
- *Meniurile din Anexa nr.1* să fie întocmite și prezentate în conformitate cu „Recomandările pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova” aprobate prin Ordinul Ministerului Sănătății nr. 638 din 12.08.2016. În funcție de modificările intervenite în frecvența copiilor beneficiari ai serviciului de alimentație, autoritatea contractantă își rezervă dreptul de a suplimenta sau diminua numărul de porții, fără modificarea prețului unitar și prin precizările cu privire numărul de beneficiari cuprinse în comanda lansată către prestator.

Condiții minime impuse de autoritatea contractantă:

- Operatorul economic participant la procedură, trebuie să respecte particularitățile instituției beneficiare ale serviciului de alimentație prevăzute în caietul de sarcini și graficul de prestare al acestui serviciu.
- Operatorul economic participant la procedură, trebuie să aibă înscris în statutul societății, ca gen de activitate, prestarea serviciilor de alimentație publică,
- Operatorul economic trebuie să respecte piramida alimentară pentru nutriția copiilor și adolescenților, în funcție de necesarul caloric, grupe de alimente și grupe de vârstă, pentru asigurarea creșterii și unei stări de sănătate și imunitate corespunzătoare.
- Operatorul economic trebuie să asigure, în lipsa unor produse prevăzute în meniurile săptămânale, alte produse prin substituie, numai în cazuri excepționale și cu aprobarea prealabilă a medicului și directorului Centrului, la echivalentul valoric și nutrițional al celor înlocuite.
- Operatorul economic trebuie să asigure condițiile igienico-sanitare prevăzute de actele normative în vigoare, pentru depozitarea și păstrarea produselor agro-alimentare și pentru prepararea și transportarea hranei.
- Operatorul economic trebuie să permită exercitarea controlului efectuat de către reprezentanții beneficiarului în ceea ce privește modul de depozitare al alimentelor, prepararea hranei, etc.
- În cazul în care se vor constata abateri, care pot conduce la consecințe grave pentru starea de sănătate a beneficiarilor, personalului de specialitate și directorul Centrului, vor avea dreptul să sisteze prestarea serviciului, operatorul economic va fi obligat, să înlocuiască alimentele sau hrana în cauza cu alta /alte corespunzătoare, fără a pretinde plăți suplimentare pentru acesta,

în termen de maxim 2 (două) ore de la primirea notificării. Dacă deficiențele constatate nu sunt remediate în termenul stabilit, se va declanșa procedura de rezoluțiune a contractului, cu toate consecințele ce decurg din acestea.

- Cantitățile constatate lipsă în urma verificărilor efectuate, vor fi acoperite în cel mai scurt timp.
- Operatorul economic va asigura spălarea veselei, curățenia în cantină și în blocul alimentar utilizând produsele de curățire (pentru degresarea veselei, dezinfectanți, etc.) din cont operatorului economic. Asigurarea cu detergenți și dezinfectanți îi revine operatorului economic desemnat castigator.
- La expirarea termenului de executare a contractului Operatorul economic în baza actului de predare-primire transmite administrației instituției într-o stare funcțională blocul alimentar, sala de mese, depozitele (încăperile, utilajul și inventarul din blocul alimentar și depozite funcționabile).
- Autoritatea contractantă nu duce responsabilitatea de deteriorarea veselei. În caz de insuficiența bunurilor necesare procesului alimentar, operatorul economic asigură suplینirea lor.

Cerințe specifice privind igiena personalului

- Fiecare persoană care lucrează în zona de manipulare a alimentelor, va menține igiena personală și va purta echipament de protecție pentru lucru adecvat și curat.
- Personalul care lucrează la prepararea hranei trebuie să aibă analizele medicale la zi și să respecte regulile igienico-sanitare prevăzute de legislație în vigoare. Controlul medical periodic al personalului, care participă în mod direct la primirea, depozitarea, prelucrarea alimentelor, distribuirea și servirea hranei preparate, se va efectua în conformitate cu normele și regulamentelor în vigoare, conform indicațiilor medicului, putând fi verificat de autoritatea contractantă, ori de câte ori este cazul.

Cerințe specifice privind alimentele folosite pentru prepararea bucatelor.

- Se interzice, în scopul preparării bucatelor asigurarea cu carne de pasăre, în formă de semifabricate marinate, inclusiv cu adăusul unor aditivi alimentari și condimente.
- Peștele congelat trebuie să fie recepționat în stare eviscerată și fără cap.
- Se interzice, asigurarea beneficiarilor cu produse lactate ce conțin grăsimi vegetale cum ar fi: produs de brânză, produs de cașcaval, produs de smântână, etc.
- Produsele de panificație în special pâinea, trebuie să fie ambalate, etichetate obligatoriu în conformitate cu cerințele legislației în vigoare.
- Se admit spre consum și procesare fructe și legume numai în stare proaspătă.
- Toate alimentele care sunt depozitate, împachetate, manipulate, afișate și transportate, vor fi protejate împotriva oricăror contaminări probabile ce va face alimentele improprii consumului uman.
- Operatorul să prezinte produsele ambalate, cu etichetă, însoțite de documente ce atestă calitatea, cantitatea și conformitatea.
- Zilnic, o probă recoltată din fiecare fel de hrană administrată (mâncare gătită sau hrană rece) va fi păstrată în frigider 48 de ore. De asemenea, hrana va fi verificată obligatoriu de personalul de specialitate.
- Produsele intermediare și produsele finite, posibile de a fi medii de dezvoltare a micro-organismelor patogene sau de a forma toxine, trebuie menținute la temperaturi care să nu prezinte risc pentru sănătate. Potrivit cu siguranța alimentelor, se vor permite perioade limitate,

în afara temperaturii potrivite, atunci când este necesar ca alimentele să se adapteze modalităților de preparare, transport, depozitare, prezentare și servire.

- Se recomandă ca hrana să fie servită la aproximativ 30 min. de la preparare, în caz contrar ele trebuie menținute la o temperatură mai mare de 60 grade Celsius pentru hrana caldă și la max. 4 grade Celsius pentru hrana rece.
- Nu se admite, asigurarea beneficiarilor cu produse alimentare interzise, conform legislației Republicii Moldova pentru alimentația copiilor.
- Este interzisă, păstrarea alimentelor de la o masă la alta.
- Prepararea și prelucrarea culinară a produselor alimentare se efectuează în corespundere cu cerințele tehnologice de pregătire a bucatelor în blocul alimentar. *Se interzice prepararea altor tipuri de bucate, decât cele prevăzute în meniu.*

Cerințe specifice privind deșeurile alimentare

- Deșeurile alimentare trebuie colectate în containere închise și etichetate; aceste containere trebuie să fie de o construcție adecvată, păstrate intacte și ușor de curățat și dezinfectat.
- Transportul deșeurilor alimentare se va face cu mijloace de transport autorizate ale operatorului economic pe cheltuiala sa.
- Operatorului economic are obligația evacuării zilnice a deșeurilor alimentare.

Anexa nr. 1- *Meniu de perspectivă (23 file)*

Direcției generale educație



Tamara COSTIN

Conducătorul grupului de lucru



Mariana DÎMCENCO

MENIURI DE PERSPECTIVĂ

Aprobat:
Direcția generală educație



Tamara COSTIN

Luni Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Dejun		Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Masa brută kg	Masa netă kg				
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 grăsimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Lapte		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/15			7.87	12.69	24.13	396.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	267.00
	Unt fără grăsimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
	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				
	Zahăr		0.005	0.005				
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.185			4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17.58	21.04	80.57	749.53
Prînz								
1.	Supă crema multivitamin cu carne pui și 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.	Parjoala pui și paste cu baby spanac ardei capla și seminte mix	1/80/250			5.95	4.45	41.37	234.38
	Carne pui		0.065	0.060	25.00	2.00	1.00	114.00
	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		0.055	0.055	5.50	0.72	40.70	198.00
	Seminte 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)	1/60	0.063	0.060	0.40			
4.	Compot din fructe de sezon	1/250			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	0.100	0.100	6.30	2.10	33.6	267.00
	Pâine de secară		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 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zahăruri per l	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
2.	Mufins cu cașcaval și legume	1/60			6.28	14.04	15.66	328.62

	Făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.020	0.020				
	Căscaval				2.00	0.20	14.6	179.00
	Ardei gras		0.010	0.010	2.50	2.59		37.25
	Sare		0.007	0.006	0.05		0.3	1.58
	Ouă		0.001	0.001				
	Patrunjel		0.012	0.012	1.36	1.04	0.1	14.93
	Praf de copt		0.002	0.002	0.07	0.01	0.1	0.66
	ulei de floarea soarelui		0.001	0.001				
	Lapte 2,5%		0.050	0.050		10.00		90.00
			0.010	0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii					7.96	14.24	24.86	382.62
Cină								
1.	Ostropel de pui și cuscus cu legume	1/70/200			16.23	9.84	61.90	344.29
	Cuscus		0.050	0.050	6.50	0.85	48.10	234.00
	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 în 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 iodată		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					25.43	15.28	126.62	952.45
Pe noapte								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30			2.87	3.33	25.90	320.00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.030	0.030	2.87	3.33	25.90	320.00
2	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					5.37	7.08	30.90	382.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					84.73	68.91	425.76	3486.68

		Marți		Săptămână 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică 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		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07	37
2.	Tărtina cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsimi	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		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	74
	Brânză cu cheag tare 45% grăsimi		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.	Gorba de legume cu pui și smântână	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 verdeată		0.010	0.008	0.08	0	0.45	2.25
	Rosii în suc propriu		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	sare		0.010	0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	ulei de floarea soarelui rafinat		0.0008	0.0008	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		0.003	0.003	0	3	0	27
			0.010	0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur	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		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 în 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
	Rosii 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 brânza de vaci cu magiun	1/200/20			23.85	19.58	14.68	628.10
	brânză de vaci		0.180	0.100	20.8	11.7	1.3	469.8
	ouă de găină de cat. «Exstra»		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
	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 cina					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. «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		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 II					74.29	62.63	329.49	3195.79

Miercuri Săptămână 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 grîș pe lapte	1/200			8.41	7.95	30.60	274.59
	Crupa de grîș		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 grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.10	0.07	37.0
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/			4.13	8.80	24.13	203.00
	Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	129.00
	Unt fără grasimi vegetale		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 si mamaliguta	1/80/30/150			19.56	10.40	35.60	640.37
	Peste 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
	Paina 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		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.	Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4.05	0.60	24.00	267.00
	Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	267.00
6.	Păine de secară	1/70			6.30	2.10	33.60	180.60
	Păine 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
Chindij								

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	51.1	250
	Ouă de găină "Extra"		0.015	0.014	1.7	0.13	18.66
	Unt fără grăsimi vegetale		0.003	0.003	0.02	0.04	22.2
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	0	18
	Drojdie		0.003	0.003	0.25	0.54	3.15
	Lapte 2,5%		0.030	0.030	0.9	1.5	15.6
	Stafide		0.005	0.005	0.09	4.15	17.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10.66	7.27	77.35	428.28
CINĂ							
1	Piept pui impanat cu morcov și verdeturi 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	75.81
	Morcov		0.015	0.012	0.16	0.01	4.92
	Cartofi		0.270	0.240	3.89	0.19	155.52
	Verdeata		0.015	0.012	0.53	0.05	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	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 2,5-3,2 %		0.150	0.150	6	10	104
	Zahăr		0.005	0.005		4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.4	1.08	4.58
2	Chiflă Victoria	1/200		9.93	14.1	28.93	415.5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ				16.33	18.38	44.96	544.37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				58.91	41.68	348.73	3274.94

Joi Săptămâna 1								
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 ovăz		0.035	0.035	4.75	0.40	26.53	141.37
	Unt		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 grăsimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.00
3.	Ceai cu zahăr	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.005	0.005				
4.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200		0.7		4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.06	21.00	94.53	655.56
Prânz								
1.	Zecama cu taieței de casa	1/300/30			5.16	4.62	26.43	99.42
	Taieței		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				
	Verdeț		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		0.008	0.008	0.24	0.16	0.4	4.16
	Sare iodată		0.0008	0.0008				
	Ulei		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 și semințe	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 (nerafinat)		0.003	0.003		3.00		27.00
	Semințe 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.	Pâpânași de brânză cu magiun	1/140/15		23.71	15.13	23.54	710.83
	Brânză de vaci		0.140	0.140	20.8	11.7	1.3
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0.005	0.005	1.7	1.31	0.13
	Făină din grâu		0.010	0.010	1	0.1	7.3
	ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	0
	zahar		0.005	0.005			4.95
	magiun		0.015	0.015	0.21	0.02	9.86
2.	Lapte fierț	1/200		6.00	4.00	10.00	104.00
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				29.71	19.13	33.54	814.83
Cină							
1.	Piept de pui în crustă 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
	Mazare uscata		0.075	0.075	17.16	0.75	39.55
	Unt		0.005	0.050	0.04	4.1	0.07
	Seminte mix		0.010	0.010	2	7	1.72
	Ulei		0.005	0.005		5	
	Sare		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	Pâine feliată	1/50		4.86	0.72	28.8	160.2
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.86	0.72	28.8
4	Ceai cu zahar	1/200				4.95	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001			
	Zahăr		0.005	0.005			4.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				41.86	18.97	77.90	653.17
PE SEARA							
1	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l	1/200	0.200	0.200	1.68	0.2	9.2
2	Gogoasă fără grăsimi	1/100	0.100	0.100	4.92	5.7	44.4
	hidrogenizate ovaz						
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ				6.600	5.9	53.6	374
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				133.39	82.29	436.28	3599.16

Vineri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun								
1.	Terci de orz cu lapte și 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		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		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 și 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 ungurese 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 varză nouă	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 secară		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	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	1/250			36.87	25.08	39.6	631.91
	Paste		0.030	0.030	3	0.39	22.2	108
	Brinza		0.200	0.100	32	18	2	402
	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		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 Cină					36.91	25.09	44.87	653.24
Pe seara								
1	Pateu cu cartofi	1/100	0.100	0.100	11	3	79	220
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	320.58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					107.29	64.10	385.87	3119.10

Sambata								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine 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 lamâie	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
	Lamâie		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 roșie		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 și paste	1/70/30/10			5.35	6.02	6.02	803.75
	Carne de pui		0.070	0.068	7.13	3.02	2.06	40.82
	Paste		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 de secară	1/100			6.30	2.10	33.60	267.00
	Pâine de secară		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
	Biscuiți fără grăsimi						82.72
2	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		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.	Legume proaspete de sezon						
	porționate (roșii, castraveți,	1/50			0.30	0.00	2.11
							9.06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0.053	0.052	0.3		2.11
							9.06
	Pâine de făină integrală						
4	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		0.030	0.030	0.90	0.02	0.90
							13.80
	Qua 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 per l		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

Duminica								
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		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		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 și 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 iodată		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 iodată		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	1/50			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
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.	Prajitura razuita cu gem si fulgi de ouas	1/80			4.5	8.5	45.3	370.78
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.005	0.0	4.1	0.1	39.00
	Oua		0.005	0.005	0.6	0.4	0.0	6.22
	Zahar		0.010	0.010			9.9	40.58
	Faina		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
	Smantana		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	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 VII					75.16	64.16	338.65	3251.98

Luni Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e 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 grasimi vegetale		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		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		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
CINA								
1	Carne de găina în sos de smântână cu mamaliga	1/60/30			18.53	12.64	42.80	653.40
	Carne de găina		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		0.002	0.002		2.00		18.00
	Malai		0.044	0.044	5.23	0.44	29.19	155.51
	Unt fără grasimi vegetale		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 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 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 per l	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 VIII					102.66	77.28	399.81	3498.04

Marti Saptămâna 2								
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 grasimi vegetale		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 grasimi vegetale		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		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
	Verdeata		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.	Tocanita 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
	Telina radacina		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 castraveti si verdeata	1/50			0.41	2.02	1.40	23.94
	Castraveti		0.041	0.040	0.31		1.14	4.58
	Ceapa verde		0.005	0.004				
	Marar		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	1/70/50			11.97	2.94	67.20	447.60

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.070	0.070	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 ovaz	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 rosii	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
	Roșii proaspete		0.015	0.013	0.09		0.6	2.57
	Ulei		0.003	0.003		2		18
	Sare		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		0.020	0.020	4.99	5.18		74.5
	Unt		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		0.020	0.020	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		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

Miercuri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Protein e 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		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		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
	Telina radacina		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 iodata		0.0008	0.0008				
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte 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
	Pesmeti		0.010	0.010	0.9	0.3	4.8	358
	Tomate in suc propriu		0.005	0.005	0.05	0.02	0.5	0.95
	ouă de găină de categorie «Extră»		0.010	0.010	0.06	0	0.4	1.71
	Paste		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				
	Seminte mix		0.001	0.001	0.4	1.4	0.34	13.1
	Ulei de floarea soarelui		0.004	0.004		4		36
	Sare iodata		0.0008	0.0008				
3.	Salată de sfecla si 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 rosie		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	740.68
	Brânză de vaci		0.100	0.100	20.8	11.7	261.3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0.009	0.009	1.7	1.31	18.66
	crupe de grîș		0.010	0.010	1.19	0.1	35.34
	Făină din grâu		0.002	0.002	0.2	1.46	358
	unt		0.002	0.002	0.02	0.03	14.8
	ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	18
	magiun		0.015	0.015	0.21	9.86	34.58
2.	Lapte fiert	1/200			6.00	4.00	104.00
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.00	4.00	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	179.14
	Piept pui		0.085	0.083	14.88	1.19	67.83
	Morcov		0.045	0.040	0.52	0.04	16.4
	Ceapa		0.015	0.013	0.21	0.03	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	9
	Roșii în suc propriu		0.030	0.030	0.3	0.12	5.71
	Zahăr		0.002	0.002		1.98	8.12
	Sare iodată		0.001	0.001			
	Porumb dulce		0.015	0.015	0.4	0.16	12.95
	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	186.90
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.070	0.070	5.67	0.84	186.90
3	Ceai cu lamâie	1/200/5			0.03	0.01	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001			
	Lamâie		0.005	0.005	0.03	0.01	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	54
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0.020	0.020	1.64	1.9	85.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				3.320	2.1	24.00	139.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				120.37	61.37	387.98	3443.45

Joi Săptămână 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de hrisca cu lapte	1/200			9.00	8.00	33.92	503.89
	Crupa de hrisca		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	353
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		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	341.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	267.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	74.0
3.	Ceai cu lamăie	1/150			0.03	0.01	5.22	21.16
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamăie		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		0.7		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13.86	16.81	83.16	948.77
Prânz								
1.	Supă cu perisoare	1/300/20			4.32	4.30	31.56	105.88
	Cartofi		0.080	0.075	1.15	0.06	10.94	46.08
	Morcov		0.020	0.018	0.2	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.030	0.028	0.43	0.05	18.4	8.06
	Perisoare		0.020	0.020				
	Carne pui		0.020	0.018	2.04	0.86	0.59	11.66
	Ouă		0.003	0.003	0.34	0.26	0.03	3.73
	Rădăcină de telină		0.005	0.005	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.	Pește în crustă de porumb cu sos de legume	1/80/30			18.65	4.83	33.30	212.78
	Pește congelat		0.100	0.095	14.54	1.45		67.55
	Crupe de porumb		0.030	0.030	3.56	0.3	19.9	106.03
	Ulei		0.003	0.003		3.00		27.00
	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				
	Ceapă		0.020	0.018	0.29	0.03	12.26	5.38
3.	Piure de cartofi	1/100			2.35	2.95	17.46	102.92
	Cartofi		0.120	0.110	1.73	0.09	16.42	69.12
	Lapte		0.020	0.020	0.6	0.4	1	10.4
	Unt fara grasimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	0.04	23.4
4.	Salata de varza	1/50			0.44	3.02	5.42	41.75
	Varza alba		0.040	0.038	0.26		1.73	9.92
	Ceapa verde		0.005	0.004	0.07	0.01	3.07	1.34
	Morcov		0.010	0.008	0.1	0.01	0.56	3.28
	Verdeata		0.001	0.001	0.01		0.06	0.21
	Ulei nerafinat		0.003	0.003		3		27
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 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
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	180.6
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					35.85	14.78	149.84	776.65

Gustarea de seara							
1.	Cacao	1/200			6.4	4.28	128.87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		0.200	0.200	6	4	104
	Zahăr		0.005	0.005			4.95
	Cacao		0.001	0.001	0.4	0.28	4.58
2.	Briosă cu stafide	1/80			9.96	7.27	453.56
	Făină de grâu		0.070	0.070	7	0.7	358
	Ouă de găină "Extra"		0.015	0.015	1.7	1.31	18.66
	Unt fără grăsimi vegetale		0.003	0.003	0.02	2.46	22.2
	Ulei de floarea soarelui		0.002	0.002	0	2	18
	Drojdie		0.002	0.002	0.25	0.06	3.15
	Lapte 2,5%		0.020	0.020	0.9	0.6	15.6
	Stafide		0.005	0.005	0.09	0.14	17.95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					16.36	11.55	582.43
CINA							
1	Pilaf cu carne de pui	1/70/200			4.05	4.03	400.17
	Carne de pui		0.090	0.087	14.04	5.94	80.33
	Orez		0.035	0.035	3.61	0.99	361.35
	Ceapă		0.010	0.008	0.14	0.02	2.69
	Morcov		0.020	0.018	0.21	0.02	6.56
	Roșii proaspete		0.015	0.014	0.09		2.57
	Ulei		0.003	0.003		3	27
	Sare		0.001	0.001			
2	Roșii proaspete	1/50	0.050	0.050	0.29		8.55
3	Ceai cu zahar	1/200			0	0	20.29
	Ceai infuzie		0.001	0.001			
	Zahăr		0.005	0.005			4.95
4	Pâine feliata	1/50			4.5	1.5	129
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	0.050	4.5	1.5	129
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					8.84	5.53	558.01
Gustarea de seara							
1	Ștrudel cu mere	1/100			6.45	5.95	313.09
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	5.00	0.50	179.00
	Ouă de găină de cat. «Exstra»		0.005	0.005	0.57	0.44	6.22
	Sare iodată		0.001	0.001	0.60	0.01	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005	0.005		5.00	45.00
	Zahăr		0.010	0.010			40.58
	Scortisoara		0.0001	0.0001			
	Mere		0.080	0.075	0.28		33.09
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	0.2	6	0.1	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					12.45	6.05	405.09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					87.36	54.72	3270.95