

COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Șef CSP Chisinau



Eudochia Tcaci

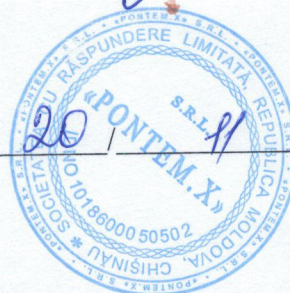
Data 25 / 11 2019

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL

Brînzilă Sergiu

Data 20 / 11 2019



Meniu-Model  
pentru 10 zile  
pentru alimentația copiilor din instituțiile școlare de tip internat din  
municipiul Chisinau  
în perioada iarna-primavara  
pentru anul 2019-2020

|     | Ziua 1 Săptămîna 1                                                         |                     |           |              |              |               |                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr. | Denumirea bucatelor                                                        | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g     | Valoarea energetica Kcal |
|     |                                                                            | Dejunul             |           |              |              |               |                          |
| 1.  | Terci din orez pe lapte                                                    | 1/300               |           |              |              |               |                          |
|     | Lapte 2,5%                                                                 |                     | 0,200     | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00                   |
|     | Crupe de orez                                                              |                     | 0,040     | 2,89         | 0,79         | 24,95         | 144,54                   |
|     | Zahar                                                                      |                     | 0,010     |              |              | 9,90          | 34,80                    |
|     | Unt 82,5%                                                                  |                     | 0,005     | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40                    |
| 2.  | Ceai                                                                       | 1/200               |           |              |              |               |                          |
|     | Ceai infuzie                                                               |                     | 0,002     |              |              |               |                          |
|     | Zahar                                                                      |                     | 0,015     |              |              | 14,85         | 52,20                    |
| 4.  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt | 1/100/15/10         |           |              |              |               |                          |
|     | Piine de faina integrala                                                   |                     | 0,100     | 8,10         | 1,20         | 48,00         | 267,00                   |
|     | Unt 82,5%                                                                  |                     | 0,010     | 0,06         | 8,20         | 0,09          | 74,80                    |
|     | <b>TOTAL</b>                                                               |                     |           | <b>17,08</b> | <b>18,29</b> | <b>107,84</b> | <b>714,74</b>            |
|     |                                                                            |                     | Dejun 2   |              |              |               |                          |
| 1   | Fructe de sezon                                                            | 1/100               |           |              |              |               |                          |
|     | Fructe de sezon                                                            |                     | 0,100     | 0,35         |              | 9,94          | 41,36                    |
|     |                                                                            |                     | Prînz     |              |              |               |                          |
| 1   | Supa cu fasole                                                             | 1/500               |           |              |              |               |                          |
|     | Cartofi                                                                    |                     | 0,160     | 2,3          | 0,12         | 21,89         | 92,16                    |
|     | Morcov                                                                     |                     | 0,030     | 0,31         | 0,02         | 1,68          | 9,84                     |
|     | Ceapa                                                                      |                     | 0,030     | 0,43         |              | 2,39          | 10,58                    |
|     | Foi de dafin                                                               |                     | 0,001     |              |              |               |                          |
|     | Bors acru                                                                  |                     | 0,010     |              |              |               |                          |
|     | Fasole                                                                     |                     | 0,020     | 4,38         | 0,2          | 10,75         | 60,3                     |
|     | Tomate in suc de tomate                                                    |                     | 0,025     | 0,25         | 0,10         | 0,75          | 4,75                     |
|     | Radacină de țelină                                                         |                     | 0,015     | 0,07         | 0,02         | 0,32          | 1,68                     |
|     | Ulei de floarea soarelui                                                   |                     | 0,005     |              | 6,93         |               | 62,93                    |
|     | Sare iodata                                                                |                     | 0,001     |              |              |               |                          |
|     | Verdeață                                                                   |                     | 0,002     | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62                     |
| 2   | Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chifteluțe pui              | 1/150/50/75         |           |              |              |               |                          |
|     | Crupe de arpacaș                                                           |                     | 0,030     | 2,97         | 0,39         | 19,6          | 96,23                    |
|     | Unt 82,5%                                                                  |                     | 0,005     | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40                    |
|     | Ceapa                                                                      |                     | 0,025     | 0,36         |              | 2,00          | 8,82                     |

|             |                                                                   |              |       |              |              |               |                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|             | Morcov                                                            |              | 0,020 | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56           |
|             | Ulei de floarea soarelui                                          |              | 0,004 |              | 3,96         |               | 35,96          |
|             | Sare iodată                                                       |              | 0,001 |              |              |               |                |
|             | Fileu de pui                                                      |              | 0,085 | 17,16        | 7,26         | 4,95          | 98,18          |
|             | Pâine                                                             |              | 0,007 | 0,57         | 0,08         | 3,36          | 18,69          |
|             | Ouă                                                               |              | 0,008 | 0,9          | 0,7          | 0,07          | 9,95           |
|             | Pasta de tomate                                                   |              | 0,004 | 0,15         | 0,06         | 0,45          | 2,85           |
| <b>3</b>    | <b>Rosii murate</b>                                               | <b>1/50</b>  |       |              |              |               |                |
|             | Rosii murate                                                      |              | 0,050 | 0,50         | 0,10         | 1,50          | 6,00           |
| <b>4</b>    | <b>Compot din fructe uscate</b>                                   | <b>1/200</b> |       |              |              |               |                |
|             | Fructe uscate                                                     |              | 0,015 | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50          |
|             | Zahăr                                                             |              | 0,015 |              |              | 14,85         | 52,20          |
| <b>5</b>    | <b>Piine de seara</b>                                             | <b>1/100</b> |       |              |              |               |                |
|             | Pâine de seară                                                    |              | 0,100 | 9,00         | 3,00         | 48,00         | 258,00         |
|             | <b>TOTAL</b>                                                      |              |       | <b>47,04</b> | <b>28,28</b> | <b>186,47</b> | <b>1119,61</b> |
| <b>Cina</b> |                                                                   |              |       |              |              |               |                |
| <b>1.</b>   | <b>Cartofi înăbușiți</b>                                          | <b>1/180</b> |       |              |              |               |                |
|             | Cartofi                                                           |              | 0,200 | 2,88         | 0,14         | 27,36         | 115,2          |
|             | Ceapă                                                             |              | 0,020 | 0,29         |              | 1,6           | 7,06           |
|             | Tomate in suc de tomate                                           |              | 0,015 | 0,15         | 0,06         | 0,45          | 2,85           |
|             | Morcov                                                            |              | 0,020 | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56           |
|             | Ulei de floarea soarelui                                          |              | 0,003 |              | 2,97         |               | 26,97          |
|             | Sare iodată                                                       |              | 0,001 |              |              |               |                |
| <b>2.</b>   | <b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b> | <b>1/100</b> |       |              |              |               |                |
|             | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic        |              | 0,100 | 8,1          | 1,2          | 48            | 267            |
| <b>3.</b>   | <b>Ou fiert</b>                                                   | <b>1/40</b>  |       |              |              |               |                |
|             | Oua                                                               |              | 0,040 | 4,52         | 3,48         | 0,35          | 49,76          |
| <b>4.</b>   | <b>Ceai cu zahar</b>                                              | <b>1/150</b> |       |              |              |               |                |
|             | Ceai infuzie                                                      |              | 0,001 |              |              |               |                |
|             | Zahăr                                                             |              | 0,010 |              |              | 9,9           | 34,8           |
|             | <b>TOTAL</b>                                                      |              |       | <b>16,15</b> | <b>7,87</b>  | <b>88,78</b>  | <b>510,2</b>   |
|             | <b>TOTAL PENTRU I ZI</b>                                          |              |       | <b>80,27</b> | <b>54,44</b> | <b>383,09</b> | <b>2344,55</b> |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

|     | Ziua II                                                                          |                        | Săptămîna 1  |            |             |              |                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| Nr. | Denumirea bucatelor                                                              | Volumul<br>bucatelor g | Brutto<br>kg | Proteine g | Lipide<br>g | Glucide<br>g | Valoarea<br>energetica<br>Kcal |
|     |                                                                                  | Dejunul                |              |            |             |              |                                |
|     | Terci din ovaz pe<br>lapte si stafide                                            | 1/300/10               |              |            |             |              |                                |
| 1.  | Lapte 2,5%                                                                       |                        | 0,200        | 6,00       | 4,00        | 10,00        | 104,00                         |
|     | Crupe de ovaz                                                                    |                        | 0,045        | 5,35       | 2,61        | 29,40        | 110,59                         |
|     | Zahar                                                                            |                        | 0,010        |            |             | 9,90         | 34,80                          |
|     | Stafide                                                                          |                        | 0,010        | 0,17       | 0,07        | 6,30         | 25,00                          |
|     | Unt 82,5%                                                                        |                        | 0,005        | 0,03       | 4,10        | 0,05         | 37,40                          |
| 2.  | Ceai                                                                             | 1/200                  |              |            |             |              |                                |
|     | Ceai infuzie                                                                     |                        | 0,002        |            |             |              |                                |
|     | Zahar                                                                            |                        | 0,015        |            |             | 14,85        | 52,20                          |
| 4.  | Piine de faina<br>integrala fortificata cu<br>fier si acid folic/ou<br>fiert/unt | 1/100/10               |              |            |             |              |                                |
|     | Piine de faina<br>integrala                                                      |                        | 0,100        | 8,1        | 1,2         | 48           | 267                            |
|     | Unt 82,5%                                                                        |                        | 0,010        | 0,06       | 8,20        | 0,09         | 74,80                          |
|     | TOTAL                                                                            |                        | 0,40         | 19,71      | 20,18       | 118,59       | 705,79                         |
|     |                                                                                  |                        | Prînz        |            |             |              |                                |
| 1   | Ciorbă din varză                                                                 | 1/400                  |              |            |             |              |                                |
|     | Varză                                                                            |                        | 0,120        | 0,77       |             | 5,18         | 29,76                          |
|     | Cartofi                                                                          |                        | 0,150        | 2,16       | 0,11        | 20,52        | 86,40                          |
|     | Bors acru                                                                        |                        | 0,015        |            |             |              |                                |
|     | Morcov                                                                           |                        | 0,035        | 0,36       | 0,03        | 1,96         | 11,48                          |
|     | Ceapă                                                                            |                        | 0,035        | 0,50       |             | 2,79         | 12,35                          |
|     | tomate                                                                           |                        | 0,025        | 0,25       | 0,10        | 0,75         | 4,75                           |
|     | Rădăcină de țelină                                                               |                        | 0,015        | 0,07       | 0,02        | 0,32         | 1,68                           |
|     | Ulei de floarea soarelui                                                         |                        | 0,005        |            | 4,95        |              | 44,95                          |
|     | Sare iodată                                                                      |                        | 0,001        |            |             |              |                                |
| 2   | Piure de cartofi,gulas                                                           | 1/120/50/50            |              |            |             |              |                                |
|     | Cartofi                                                                          |                        | 0,200        | 2,88       | 0,14        | 27,36        | 137,20                         |
|     | Unt 82,5%                                                                        |                        | 0,005        | 0,03       | 4,10        | 0,05         | 37,40                          |
|     | Lapte 2,5%                                                                       |                        | 0,010        | 0,30       | 0,20        | 0,50         | 5,20                           |
|     | Ceapă                                                                            |                        | 0,025        | 0,36       |             | 2,00         | 8,82                           |
|     | Pasta de tomate                                                                  |                        | 0,004        | 0,25       | 0,10        | 0,75         | 4,75                           |
|     | Morcov                                                                           |                        | 0,025        | 0,26       | 0,02        | 1,40         | 8,20                           |
|     | Ulei de floarea soarelui                                                         |                        | 0,005        |            | 4,95        |              | 44,95                          |
|     | Carne de vita                                                                    |                        | 0,085        | 24,24      | 8,40        |              | 180,00                         |
|     | Sare iodată                                                                      |                        | 0,002        |            |             |              |                                |
| 3   | Salata de sfecla/miez<br>de floarea soarelui                                     | 1/100/10               |              |            |             |              |                                |

|    |                                                            |          |       |       |       |        |         |
|----|------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
|    | Sfeclă                                                     |          | 0,100 | 1,36  |       | 8,64   | 34,40   |
|    | Sare iodată                                                |          | 0,001 |       |       |        |         |
|    | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                        |          | 0,001 |       | 0,99  |        | 8,99    |
|    | Miez de floarea soarelui                                   |          | 0,010 | 2,00  | 7,00  | 1,00   | 65,00   |
|    | Verdeata                                                   |          | 0,001 | 0,17  | 0,04  | 0,42   | 0,31    |
| 4  | Compot din fructe uscate                                   | 1/200    |       |       |       |        |         |
|    | Fructe uscate                                              |          | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50   |
|    | Zahăr                                                      |          | 0,015 |       |       | 14,85  | 52,20   |
| 5  | Piine de secara                                            | 1/100    |       |       |       |        |         |
|    | Pâine de secară                                            |          | 0,100 | 9,00  | 3,00  | 48,00  | 258,00  |
|    | TOTAL                                                      |          |       | 45,57 | 34,26 | 155,88 | 1115,65 |
|    |                                                            |          |       |       |       |        |         |
| 1. | Supa de orez pe lapte                                      | 1/200    |       |       |       |        |         |
|    | Orez                                                       |          | 0,015 | 1,08  | 0,3   | 9,36   | 84,2    |
|    | Lapte 2,5%                                                 |          | 0,200 | 6     | 4     | 10     | 104     |
|    | Unt 82,5%                                                  |          | 0,005 | 0,03  | 4,1   | 0,05   | 37,4    |
|    | Zahăr                                                      |          | 0,005 |       |       | 4,95   | 17,4    |
| 2. | Ceai cu lamiie                                             | 1/150/10 |       |       |       |        |         |
|    | Ceai                                                       |          | 0,001 |       |       |        |         |
|    | Zahăr                                                      |          | 0,010 |       |       | 9,9    | 34,8    |
|    | Lamiie                                                     |          | 0,012 | 0,07  | 0,02  | 0,65   | 2,09    |
| 3. | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic | 1/50     |       |       |       |        |         |
|    | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |          | 0,050 | 4,05  | 0,6   | 24     | 133,5   |
| 4. | Chifla                                                     | 1/65     |       |       |       |        |         |
|    | Chifla                                                     |          | 0,065 | 6,50  | 1,04  | 32,50  | 167,05  |
|    |                                                            |          |       | 17,73 | 10,06 | 91,41  | 658,00  |
|    | TOTAL PENTRU ZIUA II                                       |          |       | 83,01 | 64,50 | 365,88 | 2479,44 |

**Pret total pe zi 44,60 lei**

|     | Ziua III      Săptămîna 1                                             |                     |           |              |              |               |                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr. | Denumirea bucatelor                                                   | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g     | Valoarea energetica Kcal |
|     |                                                                       | Dejunul             |           |              |              |               |                          |
| 1.  | Terci din griu pe lapte                                               | 1/300               |           |              |              |               |                          |
|     | Lapte 2,5%                                                            |                     | 0,200     | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00                   |
|     | Crupe de griu                                                         |                     | 0,040     | 4,75         | 0,40         | 26,53         | 141,37                   |
|     | Zahar                                                                 |                     | 0,010     |              |              | 9,90          | 34,80                    |
|     | Unt 82,5%                                                             |                     | 0,005     | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40                    |
| 2.  | Lapte fiert                                                           | 1/200               |           |              |              |               |                          |
|     | Lapte 2,5%                                                            |                     | 0,200     | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00                   |
| 3.  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt | 1/100/15/10         |           |              |              |               |                          |
|     | Piine de faina integrala                                              |                     | 0,100     | 8,10         | 1,20         | 48,00         | 267,00                   |
|     | Magiun                                                                |                     | 0,015     | 0,38         | 0,15         | 8,46          | 33,00                    |
|     | Unt 82,5%                                                             |                     | 0,010     | 0,06         | 8,20         | 0,09          | 74,80                    |
|     | <b>TOTAL</b>                                                          |                     |           | <b>25,32</b> | <b>22,05</b> | <b>113,03</b> | <b>796,37</b>            |
|     |                                                                       |                     | Prînz     |              |              |               |                          |
| 1   | Supă cu mazare și verdeață                                            | 1/400               |           |              |              |               |                          |
|     | Mazare uscata                                                         |                     | 0,040     | 9,15         | 0,40         | 21,09         | 124,97                   |
|     | Cartofi                                                               |                     | 0,160     | 2,30         | 0,12         | 21,89         | 92,16                    |
|     | Ceapă                                                                 |                     | 0,035     | 0,50         |              | 2,79          | 12,35                    |
|     | Morcov                                                                |                     | 0,035     | 0,36         | 0,03         | 1,96          | 11,48                    |
|     | Tomate in suc de tomate                                               |                     | 0,025     | 0,25         | 0,10         | 0,75          | 4,75                     |
|     | Rădăcina de țelină                                                    |                     | 0,015     | 0,07         | 0,02         | 0,32          | 1,68                     |
|     | Ulei de floarea soarelui                                              |                     | 0,005     |              | 4,95         |               | 44,95                    |
|     | Sare iodată                                                           |                     | 0,001     |              |              |               |                          |
|     | Verdeață                                                              |                     | 0,002     | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62                     |
| 2   | Mamaliga, peste fiert cu legume                                       | 1/150/80/30         |           |              |              |               |                          |
|     | Mamaliga                                                              |                     | 0,040     | 3,98         | 1,59         | 26,67         | 169,35                   |
|     | Unt 82,5%                                                             |                     | 0,005     | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40                    |
|     | Morcov                                                                |                     | 0,030     | 0,31         | 0,02         | 1,68          | 9,84                     |
|     | Ceapă                                                                 |                     | 0,010     | 0,14         |              | 0,80          | 3,53                     |
|     | Peste congelat                                                        |                     | 0,112     | 13,57        | 3,75         |               | 116,51                   |
|     | Ulei de floarea soarelui                                              |                     | 0,006     |              | 5,94         |               | 53,94                    |
|     | Sare iodată                                                           |                     | 0,001     |              |              |               |                          |

|             |                                                            |       |       |              |              |               |                |
|-------------|------------------------------------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3           | Castraveti murati                                          | 1/25  |       |              |              |               |                |
|             | Castraveti murati                                          |       | 0,025 | 0,25         | 0,05         | 0,75          | 3,00           |
| 4           | Compot din fructe uscate                                   | 1/200 |       |              |              |               |                |
|             | Fructe uscate                                              |       | 0,015 | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50          |
|             | Zahăr                                                      |       | 0,015 |              |              | 14,85         | 52,2           |
| 5           | Piine de secara                                            | 1/100 |       |              |              |               |                |
|             | Pâine de secară                                            |       | 0,100 | 9,00         | 3,00         | 48,00         | 258,00         |
|             | <b>TOTAL</b>                                               |       |       | <b>45,38</b> | <b>27,73</b> | <b>162,19</b> | <b>1185,35</b> |
| <b>Cina</b> |                                                            |       |       |              |              |               |                |
| 1.          | Supa de hrisca pe lapte                                    | 1/200 |       |              |              |               |                |
|             | Hrisca                                                     |       | 0,025 | 1,72         | 0,30         | 8,76          | 70,94          |
|             | Lapte 2,5%                                                 |       | 0,200 | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00         |
|             | Zahăr                                                      |       | 0,005 |              |              | 4,95          | 17,40          |
|             | Unt 82,5%                                                  |       | 0,005 | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40          |
| 2.          | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic | 1/80  |       |              |              |               |                |
|             | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |       | 0,080 | 6,48         | 0,96         | 38,40         | 233,16         |
| 3.          | Ou fiert                                                   | 1/40  |       |              |              |               |                |
|             | Ou                                                         |       | 0,040 | 4,52         | 3,48         | 0,35          | 49,76          |
| 4.          | Ceai                                                       | 1/150 |       |              |              |               |                |
|             | Ceai infuzie                                               |       | 0,001 |              |              |               |                |
|             | Zahăr                                                      |       | 0,010 |              |              | 9,90          | 34,80          |
|             | <b>TOTAL</b>                                               |       |       | <b>18,75</b> | <b>12,84</b> | <b>72,41</b>  | <b>527,46</b>  |
|             | <b>TOTAL PENTRU III ZI</b>                                 |       |       | <b>89,45</b> | <b>62,62</b> | <b>347,63</b> | <b>2509,18</b> |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

| Ziua IV Săptămîna 1 |                                                                |                     |           |            |          |           |                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                 | Denumirea bucatelor                                            | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul             |                                                                |                     |           |            |          |           |                          |
| 1.                  | Terci din mei pe lapte                                         | 1/300               |           |            |          |           |                          |
|                     | Lapte 2,5%                                                     |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
|                     | Crupe de mei                                                   |                     | 0,040     | 4,36       | 1,66     | 28,91     | 149,69                   |
|                     | Zahar                                                          |                     | 0,010     |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                     | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,005     | 0,03       | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.                  | Ceai cu lamiie                                                 | 1/200/10            |           |            |          |           |                          |
|                     | Ceai                                                           |                     | 0,002     |            |          |           |                          |
|                     | Zahar                                                          |                     | 0,015     |            |          | 14,85     | 52,20                    |
|                     | Lamiie                                                         |                     | 0,012     | 0,07       | 0,02     | 0,65      | 2,09                     |
| 3.                  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt | 1/60/10             |           |            |          |           |                          |
|                     | Piine de faina integrala                                       |                     | 0,060     | 8,10       | 1,20     | 48,00     | 267,00                   |
|                     | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,010     | 0,06       | 8,20     | 0,09      | 74,80                    |
|                     | TOTAL                                                          |                     |           | 18,62      | 19,18    | 112,45    | 721,98                   |
| Dejun 2             |                                                                |                     |           |            |          |           |                          |
| 1.                  | Fructe de sezon                                                | 1/100               |           |            |          |           |                          |
|                     | Fructe de sezon                                                |                     | 0,100     | 0,35       |          | 9,94      | 41,36                    |
| Prînz               |                                                                |                     |           |            |          |           |                          |
| 1.                  | Supă cu paste fainoase                                         | 1/400/15            |           |            |          |           |                          |
|                     | Cartofi                                                        |                     | 0,160     | 2,30       | 0,12     | 21,89     | 140,56                   |
|                     | Morcov                                                         |                     | 0,035     | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                     | Ceapă                                                          |                     | 0,035     | 0,50       |          | 2,79      | 12,35                    |
|                     | Foi de dafin                                                   |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|                     | Paste fainoase                                                 |                     | 0,015     | 1,50       | 0,20     | 11,10     | 54,00                    |
|                     | Tomate in suc de tomate                                        |                     | 0,025     | 0,25       | 0,10     | 0,75      | 4,75                     |
|                     | Rădăcină de țelină                                             |                     | 0,015     | 0,07       | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|                     | Verdeata                                                       |                     | 0,002     | 0,34       | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
|                     | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,005     |            | 4,95     |           | 44,95                    |
|                     | Sare iodată                                                    |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
| 2.                  | Varza inabusita cu carne de pui                                | 1/300/75            |           |            |          |           |                          |
|                     | Varza                                                          |                     | 0,150     | 0,96       |          | 6,48      | 37,20                    |
|                     | Cartofi                                                        |                     | 0,200     | 2,88       | 0,14     | 27,36     | 115,20                   |
|                     | Pasta de tomate                                                |                     | 0,003     | 0,16       |          | 0,45      | 2,55                     |
|                     | Fileu de pui                                                   |                     | 0,100     | 26,00      | 11,00    | 7,50      | 148,75                   |
|                     | Ceapă                                                          |                     | 0,015     | 0,21       |          | 1,20      | 5,29                     |

|             |                                        |                 |       |              |              |               |                |
|-------------|----------------------------------------|-----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|             | Morcov                                 |                 | 0,025 | 0,70         | 5,00         | 0,80          | 50,00          |
|             | Ulei de floarea soarelui               |                 | 0,004 |              | 3,96         |               | 35,96          |
|             | Sare iodată                            |                 | 0,001 |              |              |               |                |
| <b>3.</b>   | <b>Castraveti murati</b>               | <b>1/25</b>     |       |              |              |               |                |
|             | Castraveti murati                      |                 | 0,025 | 0,25         | 0,05         | 0,75          | 3,00           |
| <b>4.</b>   | <b>Compot din fructe uscate</b>        | <b>1/200</b>    |       |              |              |               |                |
|             | Fructe uscate                          |                 | 0,015 | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50          |
|             | Zahăr                                  |                 | 0,015 |              |              | 14,85         | 52,20          |
| <b>5.</b>   | <b>Piine de secara</b>                 | <b>1/60</b>     |       |              |              |               |                |
|             | Pâine de secară                        |                 | 0,060 | 9,00         | 3,00         | 48,00         | 258,00         |
|             | <b>TOTAL</b>                           |                 |       | <b>46,51</b> | <b>31,75</b> | <b>166,92</b> | <b>1087,40</b> |
| <b>Cina</b> |                                        |                 |       |              |              |               |                |
| <b>1.</b>   | <b>Baba cu tăieței, brânză de vaci</b> | <b>1/160</b>    |       |              |              |               |                |
|             | Tăieței                                |                 | 0,020 | 3,6          | 1,2          | 19,2          | 103,2          |
|             | Brinza 9%                              |                 | 0,120 | 25,60        | 14,40        | 1,60          | 321,60         |
|             | Zahar                                  |                 | 0,005 |              |              | 4,95          | 17,4           |
|             | Ouă                                    |                 | 0,015 | 2,26         | 1,74         | 0,17          | 24,88          |
|             | Ulei de floarea soarelui               |                 | 0,003 |              | 2,97         |               | 26,97          |
| <b>2.</b>   | <b>Covrigei</b>                        | <b>1/25</b>     |       |              |              |               |                |
|             | Covrigei                               |                 | 0,025 | 3,3          | 0,9          | 23,7          | 96             |
| <b>2.</b>   | <b>Ceai cu lamiie</b>                  | <b>1/150/10</b> |       |              |              |               |                |
|             | Ceai                                   |                 | 0,001 |              |              |               |                |
|             | Zahăr                                  |                 | 0,010 |              |              | 9,9           | 34,8           |
|             |                                        |                 |       | <b>34,76</b> | <b>21,21</b> | <b>59,52</b>  | <b>624,85</b>  |
|             | <b>TOTAL PENTRU IV ZI</b>              |                 |       | <b>99,89</b> | <b>72,14</b> | <b>338,89</b> | <b>2434,23</b> |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

| Ziua V Săptămîna 1 |                                                                      |                        |              |               |              |               |                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Nr.                | Denumirea bucatelor                                                  | Volumul<br>bucatelor g | Brutto<br>kg | Proteine<br>g | Lipide<br>g  | Glucide<br>g  | Valoarea<br>energetica<br>Kcal |
| Dejunul            |                                                                      |                        |              |               |              |               |                                |
| 1.                 | Terci din griu pe lapte                                              | 1/300                  |              |               |              |               |                                |
|                    | Lapte 2,5%                                                           |                        | 0,200        | 6,00          | 4,00         | 10,00         | 104,00                         |
|                    | Crupe de griu                                                        |                        | 0,030        | 3,56          | 0,30         | 19,90         | 106,03                         |
|                    | Zahar                                                                |                        | 0,010        |               |              | 9,90          | 34,80                          |
|                    | Unt 82,5%                                                            |                        | 0,005        | 0,03          | 4,10         | 0,05          | 37,40                          |
| 2.                 | Ceai cu lamiie                                                       | 1/200/10               |              |               |              |               |                                |
|                    | Ceai                                                                 |                        | 0,002        |               |              |               |                                |
|                    | Zahar                                                                |                        | 0,015        |               |              | 14,85         | 52,20                          |
|                    | Lamiie                                                               |                        | 0,012        | 0,07          | 0,02         | 0,65          | 2,09                           |
| 3.                 | Piine de faina integrala<br>fortificata cu fier si acid<br>folic/unt | 1/100/40/10            |              |               |              |               |                                |
|                    | Piine de faina integrala                                             |                        | 0,100        | 8,10          | 1,20         | 48,00         | 267,00                         |
|                    | Unt 82,5%                                                            |                        | 0,010        | 0,06          | 8,20         | 0,09          | 74,80                          |
|                    | <b>TOTAL</b>                                                         |                        |              | <b>17,82</b>  | <b>17,82</b> | <b>103,44</b> | <b>678,32</b>                  |
|                    |                                                                      |                        | <b>Prînz</b> |               |              |               |                                |
| 1.                 | Supă de legume                                                       | 1/400                  |              |               |              |               |                                |
|                    | Cartofi                                                              |                        | 0,150        | 2,16          | 0,11         | 20,52         | 86,40                          |
|                    | Morcov                                                               |                        | 0,035        | 0,36          | 0,03         | 1,96          | 11,48                          |
|                    | Ceapă                                                                |                        | 0,035        | 0,50          |              | 2,79          | 12,35                          |
|                    | Bors acru                                                            |                        | 0,010        |               |              |               |                                |
|                    | Verdeata                                                             |                        | 0,002        | 0,34          | 0,07         | 0,85          | 0,62                           |
|                    | Conopida                                                             |                        | 0,090        | 1,44          | 0,07         | 36,00         | 18,00                          |
|                    | Rădăcină de țelină                                                   |                        | 0,015        | 0,07          | 0,02         | 0,32          | 1,68                           |
|                    | Mazăre verde                                                         |                        | 0,030        | 6,87          | 0,30         | 15,82         | 93,73                          |
|                    | Tomate în suc de tomate                                              |                        | 0,015        | 0,15          | 0,06         | 0,45          | 2,85                           |
|                    | Ulei de floarea soarelui                                             |                        | 0,005        |               | 4,95         |               | 44,95                          |
|                    | Sare iodată                                                          |                        | 0,001        |               |              |               |                                |
| 2.                 | Fileu de pui în sos alb<br>cu paste fierte                           | 1/75/50/150            |              |               |              |               |                                |
|                    | Paste făinoase                                                       |                        | 0,045        | 4,50          | 0,59         | 33,30         | 162,00                         |
|                    | Ulei de floarea soarelui                                             |                        | 0,005        |               | 3,96         |               | 35,96                          |
|                    | Piept de pui                                                         |                        | 0,100        | 20,80         | 8,80         | 6,00          | 119,00                         |
|                    | Ceapă                                                                |                        | 0,015        | 0,21          |              | 1,20          | 5,29                           |
|                    | Unt 82,5%                                                            |                        | 0,005        | 0,03          | 4,10         | 0,05          | 37,40                          |
|                    | Făină                                                                |                        | 0,010        | 1,00          | 0,10         | 7,30          | 35,80                          |
|                    | Smântână 15%                                                         |                        | 0,025        | 0,70          | 5,00         | 0,80          | 50,00                          |
|                    | Sare iodată                                                          |                        | 0,001        |               |              |               |                                |

|             |                                                                                  |                |       |              |              |               |                |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3.          | <b>Salata de morcov,radacina telina</b>                                          | <b>1/100</b>   |       |              |              |               |                |
|             | Morcov                                                                           |                | 0,120 | 1,25         | 0,10         | 6,72          | 39,36          |
|             | Radacina telina                                                                  |                | 0,040 | 0,20         | 0,06         | 0,84          | 4,48           |
|             | Verdeata                                                                         |                | 0,002 | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62           |
|             | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                                              |                | 0,002 |              | 1,98         |               | 17,98          |
|             | Sare iodata                                                                      |                | 0,001 |              |              |               |                |
| 4.          | <b>Piine de secara</b>                                                           | <b>1/100</b>   |       |              |              |               |                |
|             | Pâine de secară                                                                  |                | 0,100 | 9,00         | 3,00         | 48,00         | 258,00         |
| 5.          | <b>Compot din fructe uscate</b>                                                  | <b>1/200</b>   |       |              |              |               |                |
|             | Fructe uscate                                                                    |                | 0,015 | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50          |
|             | Zahăr                                                                            |                | 0,015 |              |              | 14,85         | 52,20          |
|             | <b>TOTAL</b>                                                                     |                |       | <b>50,53</b> | <b>33,48</b> | <b>218,01</b> | <b>1249,67</b> |
| <b>Cina</b> |                                                                                  |                |       |              |              |               |                |
| 1.          | <b>Omleta</b>                                                                    | <b>1/100</b>   |       |              |              |               |                |
|             | Oua                                                                              |                | 0,080 | 9,05         | 6,96         | 0,7           | 99,53          |
|             | Lapte 2,5%                                                                       |                | 0,020 | 0,3          | 0,2          | 0,5           | 5,2            |
|             | Sare                                                                             |                | 0,001 |              |              |               |                |
|             | Ule de floarea soarelui                                                          |                | 0,003 | 0,03         | 4,1          | 0,05          | 37,4           |
| 2.          | <b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare</b> | <b>1/70/25</b> |       |              |              |               |                |
|             | Brinza tare 50%                                                                  |                | 0,025 | 6,24         | 6,48         |               | 93,12          |
|             | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic                       |                | 0,070 | 6,48         | 0,96         | 38,40         | 213,60         |
| 3.          | <b>Cacao cu lapte</b>                                                            | <b>1/150</b>   |       |              |              |               |                |
|             | Cacao                                                                            |                | 0,002 |              |              |               |                |
|             | Lapte 2,5%                                                                       |                | 0,150 | 4,50         | 3,00         | 7,50          | 78,00          |
|             | Zahăr                                                                            |                | 0,010 |              |              | 9,90          | 34,80          |
|             |                                                                                  |                |       | <b>26,60</b> | <b>21,70</b> | <b>57,05</b>  | <b>561,65</b>  |
|             | <b>TOTAL PENTRU V ZI</b>                                                         |                |       | <b>94,95</b> | <b>73,00</b> | <b>378,50</b> | <b>2489,64</b> |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

## Ziua 1

## Săptămîna 2

| Nr. | Denumirea bucatelor                                               | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g     | Valoarea energetica Kcal |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
|     |                                                                   | Dejunul             |           |              |              |               |                          |
| 1.  | Terci din hrisca pe lapte                                         | 1/300               |           |              |              |               |                          |
|     | Lapte 2,5%                                                        |                     | 0,200     | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00                   |
|     | Crupe de hrisca                                                   |                     | 0,045     | 5,17         | 0,89         | 26,28         | 152,81                   |
|     | Zahar                                                             |                     | 0,010     |              |              | 9,90          | 34,80                    |
|     | Unt 82,5%                                                         |                     | 0,005     | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40                    |
| 2.  | Cacao pe lapte                                                    | 1/200               |           |              |              |               |                          |
|     | Cacao                                                             |                     | 0,002     |              |              |               |                          |
|     | Zahar                                                             |                     | 0,015     |              |              | 14,85         | 52,20                    |
|     | Lapte 2,5%                                                        |                     | 0,200     | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00                   |
| 3.  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun | 1/100/15            |           |              |              |               |                          |
|     | Piine de faina integrala                                          |                     | 0,100     | 8,10         | 1,20         | 48,00         | 267,00                   |
|     | Magiun                                                            |                     | 0,015     | 0,38         | 0,15         | 8,46          | 33,00                    |
|     | <b>TOTAL</b>                                                      |                     |           | <b>25,68</b> | <b>14,34</b> | <b>127,54</b> | <b>785,21</b>            |
|     |                                                                   |                     | Dejun 2   |              |              |               |                          |
| 1.  | Fructe de sezon                                                   | 1/100               |           |              |              |               |                          |
|     | Fructe de sezon                                                   |                     | 0,100     | 0,35         |              | 9,94          | 41,36                    |
|     |                                                                   |                     | Prînz     |              |              |               |                          |
| 1.  | Rasolnic                                                          | 1/400               |           |              |              |               |                          |
|     | Cartofi                                                           |                     | 0,160     | 2,30         | 0,12         | 21,89         | 92,16                    |
|     | Morcov                                                            |                     | 0,035     | 0,36         | 0,03         | 1,96          | 11,48                    |
|     | Foi de dafin                                                      |                     | 0,001     |              |              |               |                          |
|     | Ceapă                                                             |                     | 0,035     | 0,50         |              | 2,79          | 12,35                    |
|     | Pasta de tomate                                                   |                     | 0,004     | 0,15         | 0,06         | 0,45          | 2,85                     |
|     | Rădăcină de țelină                                                |                     | 0,015     | 0,07         | 0,02         | 0,32          | 1,68                     |
|     | Verdeață                                                          |                     | 0,002     | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62                     |
|     | Ulei de floarea soarelui                                          |                     | 0,005     |              | 4,95         |               | 44,95                    |
|     | Castraveti murati                                                 |                     | 0,010     | 0,10         | 0,02         | 0,30          | 1,20                     |
|     | Sare iodată                                                       |                     | 0,001     |              |              |               |                          |
|     | Arpacas                                                           |                     | 0,008     | 0,79         | 0,10         | 5,23          | 25,66                    |
| 2.  | Piure din cartofi cu pirjoala de peste                            | 1/200/60            |           |              |              |               |                          |
|     | Cartofi                                                           |                     | 0,280     | 4,03         | 0,20         | 38,30         | 161,28                   |
|     | Sare iodată                                                       |                     | 0,001     |              |              |               |                          |
|     | Peste congelat                                                    |                     | 0,100     | 9,69         | 2,68         |               | 83,22                    |
|     | Ceapă                                                             |                     | 0,015     | 0,21         |              | 1,20          | 5,29                     |
|     | Ulei de floarea soarelui (nerafinat)                              |                     | 0,002     |              | 1,98         |               | 17,98                    |
|     | Oua                                                               |                     | 0,010     | 1,13         | 0,87         | 0,09          | 12,44                    |

|             |                                                                                |                 |              |              |              |               |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|             | Pâine                                                                          |                 | 0,005        | 0,41         | 0,06         | 2,40          | 13,35          |
|             | Lapte 2,5%                                                                     |                 | 0,020        | 0,60         | 0,40         | 1,00          | 10,40          |
|             | Unt 82,5%                                                                      |                 | 0,005        | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40          |
| 3.          | <b>Salată din varză si morcov,seminte de susan</b>                             | <b>1/100/10</b> |              |              |              |               |                |
|             | Varză proaspătă                                                                |                 | 0,130        | 0,83         |              | 5,62          | 32,24          |
|             | Morcov                                                                         |                 | 0,030        | 0,31         | 0,02         | 1,68          | 9,84           |
|             | Seminte de susan                                                               |                 | 0,010        | 2,00         | 7,00         | 1,00          | 65,00          |
|             | Ulei de floarea soarelui                                                       |                 | 0,001        |              | 0,99         |               | 8,99           |
|             | Sare iodată                                                                    |                 | 0,001        |              |              |               |                |
|             | Verdeață                                                                       |                 | 0,002        | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62           |
| 4.          | <b>Pâine de seară</b>                                                          | <b>1/100</b>    |              |              |              |               |                |
|             | Pâine de seară                                                                 |                 | 0,100        | 9,00         | 3,00         | 48,00         | 258,00         |
| 5.          | <b>Compot din fructe uscate</b>                                                | <b>1/200</b>    |              |              |              |               |                |
|             | Fructe uscate                                                                  |                 | 0,015        | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50          |
|             | Zahăr                                                                          |                 | 0,015        |              |              | 14,85         | 52,20          |
|             | <b>TOTAL</b>                                                                   |                 |              | <b>33,80</b> | <b>26,85</b> | <b>168,22</b> | <b>1040,06</b> |
| <b>Cina</b> |                                                                                |                 |              |              |              |               |                |
| 1.          | <b>Terci de griu p/l</b>                                                       | <b>1/200</b>    |              |              |              |               |                |
|             | Lapte 2,5%                                                                     |                 | 0,130        | 3,90         | 2,60         | 6,50          | 67,60          |
|             | Crupa de griu                                                                  |                 | 0,025        | 3,56         | 0,30         | 19,90         | 106,03         |
|             | Unt 82,5%                                                                      |                 | 0,005        | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40          |
|             | Seminte de in                                                                  |                 | 0,005        | 1,00         | 3,50         | 0,50          | 32,50          |
|             | Zahar                                                                          |                 | 0,010        |              |              | 9,90          | 34,80          |
| 2.          | <b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare</b> | <b>1/30/25</b>  |              |              |              |               |                |
|             | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic                     |                 | 0,030        | 2,43         | 0,36         | 14,40         | 80,10          |
|             | Brinza tare 50%                                                                |                 | 0,025        | 6,24         | 6,48         |               | 93,12          |
| 3.          | <b>Ceai</b>                                                                    | <b>1/150</b>    |              |              |              |               |                |
|             | Ceai infuzie                                                                   |                 | 0,001        |              |              |               |                |
|             | Zahar                                                                          |                 | 0,010        |              |              | 9,9           | 34,8           |
| 4.          | <b>Chifla</b>                                                                  | <b>1/65</b>     |              |              |              |               |                |
|             | Chifla                                                                         |                 | 0,065        | 6,50         | 1,04         | 32,50         | 230,05         |
|             | <b>TOTAL</b>                                                                   |                 | <b>0,306</b> | <b>23,66</b> | <b>18,38</b> | <b>93,65</b>  | <b>716,40</b>  |
|             | <b>TOTAL PENTRU VI ZI</b>                                                      |                 |              | <b>83,14</b> | <b>59,57</b> | <b>389,41</b> | <b>2541,67</b> |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

| Ziua II                      Săptămîna 2 |                                                                |                     |           |            |          |           |                          |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                                      | Denumirea bucatelor                                            | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
| Dejunul                                  |                                                                |                     |           |            |          |           |                          |
| 1.                                       | Terci din orz pe lapte                                         | 1/300               |           |            |          |           |                          |
|                                          | Lapte 2,5%                                                     |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
|                                          | Crupe de orz                                                   |                     | 0,040     | 3,72       | 0,44     | 29,17     | 123,48                   |
|                                          | Zahar                                                          |                     | 0,010     |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                                          | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,005     | 0,03       | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.                                       | Lapte fiert                                                    | 1/200               |           |            |          |           |                          |
|                                          | Lapte 2,5%                                                     |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
|                                          | Zahar                                                          |                     | 0,015     |            |          | 14,85     | 52,20                    |
| 3.                                       | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt | 1/60/10             |           |            |          |           |                          |
|                                          | Piine de faina integrala                                       |                     | 0,060     | 8,10       | 1,20     | 48,00     | 267,00                   |
|                                          | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,010     | 0,06       | 8,20     | 0,09      | 74,80                    |
|                                          | TOTAL                                                          |                     |           | 23,91      | 21,94    | 122,06    | 797,68                   |
|                                          |                                                                |                     | Prînz     |            |          |           |                          |
| 1                                        | Supă cu orez                                                   | 1/500               |           |            |          |           |                          |
|                                          | Cartofi                                                        |                     | 0,180     | 2,59       | 0,13     | 24,62     | 103,68                   |
|                                          | Morcov                                                         |                     | 0,035     | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                          | Ceapă                                                          |                     | 0,035     | 0,50       |          | 2,79      | 12,35                    |
|                                          | Bors acru                                                      |                     | 0,010     |            |          |           |                          |
|                                          | Rădăcină de țelină                                             |                     | 0,015     | 0,07       | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|                                          | Orez                                                           |                     | 0,015     | 1,39       | 0,16     | 10,94     | 46,30                    |
|                                          | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,005     |            | 4,95     |           | 44,95                    |
|                                          | Sare iodată                                                    |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|                                          | Verdeață                                                       |                     | 0,002     | 0,34       | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
| 2.                                       | Legume înăbușite cu carne de pui                               | 1/300/75            |           |            |          |           |                          |
|                                          | Carne de pui                                                   |                     | 0,100     | 26,00      | 11,00    | 7,50      | 148,75                   |
|                                          | Varză                                                          |                     | 0,150     | 0,96       |          | 6,48      | 37,20                    |
|                                          | Cartofi                                                        |                     | 0,200     | 2,88       | 0,14     | 27,36     | 115,20                   |
|                                          | Morcov                                                         |                     | 0,015     | 0,21       |          | 1,20      | 5,29                     |
|                                          | Ceapă                                                          |                     | 0,015     | 0,16       | 0,01     | 0,84      | 4,92                     |
|                                          | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,005     |            | 4,95     |           | 44,95                    |
|                                          | Sare iodată                                                    |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|                                          | Tomate în suc de tomate                                        |                     | 0,020     | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
| 3.                                       | Rosii murate                                                   | 1/50                |           |            |          |           |                          |

|      |                                                            |          |       |       |       |        |         |
|------|------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
|      | Rosii murate                                               |          | 0,050 | 0,50  | 0,10  | 1,50   | 6,00    |
| 4.   | Piine de secara                                            | 1/60     |       |       |       |        |         |
|      | Pâine de seară                                             |          | 0,060 | 9,00  | 3,00  | 48,00  | 258,00  |
| 5.   | Compot din fructe uscate                                   | 1/200    |       |       |       |        |         |
|      | Fructe uscate                                              |          | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50   |
|      | Zahăr                                                      |          | 0,015 |       |       | 14,85  | 52,20   |
|      | TOTAL                                                      |          |       | 45,42 | 24,75 | 159,26 | 934,87  |
| Cina |                                                            |          |       |       |       |        |         |
| 1.   | Paste făinoase cu lapte                                    | 1/300    |       |       |       |        |         |
|      | Paste făinoase                                             |          | 0,020 | 2,00  | 0,26  | 14,80  | 72,00   |
|      | Zahăr                                                      |          | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80   |
|      | Unt 82,5%                                                  |          | 0,005 | 0,03  | 4,10  | 0,05   | 37,40   |
|      | Lapte 2,5%                                                 |          | 0,200 | 6,00  | 4,00  | 10,00  | 104,00  |
| 2.   | Biscuiti                                                   | 1/40     |       |       |       |        |         |
|      | Biscuiti                                                   |          | 0,040 | 3,28  | 3,80  | 29,60  | 170,40  |
| 3.   | Ceai cu lamiie                                             | 1/150/10 |       |       |       |        |         |
|      | Ceai infuzie                                               |          | 0,001 |       |       |        |         |
|      | Lamiie                                                     |          | 0,012 | 0,07  | 0,02  | 0,65   | 2,09    |
|      | Zahăr                                                      |          | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80   |
| 4.   | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic | 1/80     |       |       |       |        |         |
|      | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |          | 0,080 | 6,48  | 0,96  | 38,40  | 233,16  |
| 5.   | Ou fiert                                                   | 1/40     |       |       |       |        |         |
|      | Ou                                                         |          | 0,040 | 4,52  | 3,48  | 0,35   | 49,76   |
|      |                                                            |          |       | 22,38 | 16,62 | 113,65 | 798,41  |
|      | TOTAL PENTRU VII ZI                                        |          |       | 91,71 | 63,31 | 394,97 | 2530,96 |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

|     |                                                                   | Ziua III            |           | Săptămîna 2  |              |               |                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr. | Denumirea bucatelor                                               | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g     | Valoarea energetica Kcal |
|     |                                                                   | Dejunul             |           |              |              |               |                          |
| 1.  | Terci orez pe lapte cu stafide                                    | 1/300/15            |           |              |              |               |                          |
|     | Lapte 2,5%                                                        |                     | 0,200     | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00                   |
|     | Orez                                                              |                     | 0,040     | 2,89         | 0,79         | 24,95         | 144,54                   |
|     | Stafide                                                           |                     | 0,015     | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50                    |
|     | Zahar                                                             |                     | 0,010     |              |              | 9,90          | 34,80                    |
|     | Unt 82,5%                                                         |                     | 0,005     | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40                    |
| 2.  | Ceai                                                              | 1/200               |           |              |              |               |                          |
|     | Ceai                                                              |                     | 0,002     |              |              |               |                          |
|     | Zahar                                                             |                     | 0,015     |              |              | 14,85         | 52,20                    |
| 3.  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun | 1/60/15             |           |              |              |               |                          |
|     | Piine de faina integrala                                          |                     | 0,060     | 8,10         | 1,20         | 48,00         | 267,00                   |
|     | Magiun                                                            |                     | 0,015     | 0,38         | 0,15         | 8,46          | 33,00                    |
|     | <b>TOTAL</b>                                                      |                     |           | <b>17,66</b> | <b>10,35</b> | <b>125,66</b> | <b>710,44</b>            |
|     |                                                                   |                     | Dejun 2   |              |              |               |                          |
| 1   | Fructe de sezon                                                   | 1/100               |           |              |              |               |                          |
|     | Fructe de sezon                                                   |                     | 0,100     | 0,35         |              | 9,94          | 41,36                    |
|     |                                                                   |                     | Prînz     |              |              |               |                          |
| 1   | Ciorbă din sfeclă                                                 | 1/500               |           |              |              |               |                          |
|     | Cartofi                                                           |                     | 0,180     | 2,59         | 0,13         | 24,62         | 103,68                   |
|     | Morcov                                                            |                     | 0,035     | 0,36         | 0,03         | 1,96          | 11,48                    |
|     | Ceapă                                                             |                     | 0,035     | 0,50         |              | 2,79          | 12,35                    |
|     | Bors acru                                                         |                     | 0,010     |              |              |               |                          |
|     | Sfeclă                                                            |                     | 0,110     | 1,50         |              | 9,50          | 37,84                    |
|     | Tomate in suc de tomate                                           |                     | 0,020     | 0,20         | 0,08         | 0,60          | 3,80                     |
|     | Verdeată                                                          |                     | 0,002     | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62                     |
|     | Ulei de floarea soarelui                                          |                     | 0,005     |              | 4,95         |               | 44,95                    |
|     | Sare iodată                                                       |                     | 0,001     |              |              |               |                          |
| 2   | Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos de smantana              | 1/150/50/50         |           |              |              |               |                          |
|     | Crupe de hrișcă                                                   |                     | 0,040     | 4,59         | 0,79         | 23,36         | 135,83                   |
|     | Fileu de pui                                                      |                     | 0,060     | 17,16        | 7,26         | 4,95          | 98,18                    |
|     | Pâine                                                             |                     | 0,007     | 0,57         | 0,08         | 3,36          | 18,69                    |

|           |                                                  |              |             |              |              |               |                |
|-----------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|           | Smantana                                         |              | 0,025       | 0,70         | 5,00         | 0,80          | 50,00          |
|           | Ouă                                              |              | 0,008       | 0,90         | 0,70         | 0,07          | 9,95           |
|           | Ceapă                                            |              | 0,035       | 0,50         |              | 2,79          | 12,35          |
|           | Rădăcină de țelină                               |              | 0,005       | 0,02         | 0,01         | 0,11          | 0,56           |
|           | Morcov                                           |              | 0,020       | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56           |
|           | Pasta de tomate                                  |              | 0,003       | 0,15         | 0,06         | 0,45          | 2,85           |
|           | Ulei de floarea soarelui                         |              | 0,004       |              | 3,96         |               | 35,96          |
|           | Sare iodată                                      |              | 0,001       |              |              |               |                |
|           | Făină                                            |              | 0,010       | 1,00         | 0,10         | 7,30          | 35,80          |
| <b>3</b>  | <b>Salata de varza pekin<br/>si mazare verde</b> | <b>1/100</b> |             |              |              |               |                |
|           | Varza de pekin                                   |              | 0,140       | 0,90         |              | 6,05          | 34,72          |
|           | Mazare verde                                     |              | 0,020       | 1,00         | 0,04         | 2,60          | 8,00           |
|           | Ulei de floarea<br>soarelui(nerafinat)           |              | 0,002       |              | 1,98         |               | 17,98          |
|           | Sare iodată                                      |              | 0,001       |              |              |               |                |
| <b>4.</b> | <b>Compot din fructe<br/>uscate</b>              | <b>1/200</b> |             |              |              |               |                |
|           | Fructe uscate                                    |              | 0,015       | 0,26         | 0,11         | 9,45          | 37,50          |
|           | Zahăr                                            |              | 0,015       |              |              | 14,85         | 52,20          |
| <b>5.</b> | <b>Piine de secara</b>                           | <b>1/60</b>  |             |              |              |               |                |
|           | Piine de secara                                  |              | 0,060       | 9,00         | 3,00         | 48,00         | 258,00         |
|           | <b>TOTAL</b>                                     |              |             | <b>42,80</b> | <b>28,37</b> | <b>175,52</b> | <b>1071,21</b> |
|           |                                                  |              | <b>Cina</b> |              |              |               |                |
| <b>1.</b> | <b>Budincă din brânză de<br/>vaci</b>            | <b>1/150</b> |             |              |              |               |                |
|           | Brânză de vaci 9%                                |              | 0,110       | 22,40        | 12,60        | 1,40          | 281,40         |
|           | Crupe de griș                                    |              | 0,010       | 1,12         | 0,07         | 7,26          | 34,13          |
|           | Zahăr                                            |              | 0,005       |              |              | 4,95          | 17,40          |
|           | Unt 82,5%                                        |              | 0,005       | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40          |
|           | Ouă                                              |              | 0,020       | 3,39         | 2,61         | 0,26          | 37,32          |
|           | Lapte 2,5%                                       |              | 0,020       | 0,90         | 0,60         | 1,50          | 15,60          |
| <b>2.</b> | <b>Ceai</b>                                      | <b>1/150</b> |             |              |              |               |                |
|           | Ceai infuzie                                     |              | 0,001       |              |              |               |                |
|           | Zahăr                                            |              | 0,010       |              |              | 9,90          | 34,80          |
| <b>3.</b> | <b>Covrigei</b>                                  | <b>1/25</b>  |             |              |              |               |                |
|           | Covrigei                                         |              | 0,025       | 3,3          | 0,9          | 23,7          | 96             |
|           | <b>TOTAL</b>                                     |              |             | <b>31,14</b> | <b>20,88</b> | <b>49,02</b>  | <b>586,20</b>  |
|           | <b>TOTAL PENTRU VIII ZI</b>                      |              |             | <b>91,60</b> | <b>59,60</b> | <b>350,20</b> | <b>2367,85</b> |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

| Ziua IV Săptămîna 2 |                                                                |                     |           |            |          |           |                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr.                 | Denumirea bucatelor                                            | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
|                     |                                                                | Dejunul             |           |            |          |           |                          |
| 1.                  | Terci de ovaz pe lapte                                         | 1/300               |           |            |          |           |                          |
|                     | Lapte 2,5%                                                     |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
|                     | Crupa de ovaz                                                  |                     | 0,045     | 4,75       | 0,40     | 26,53     | 141,37                   |
|                     | Zahar                                                          |                     | 0,010     |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|                     | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,005     | 0,03       | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.                  | Lapte fiert                                                    | 1/200               |           |            |          |           |                          |
|                     | Lapte 2,5%                                                     |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
| 4.                  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt | 1/60/10             |           |            |          |           |                          |
|                     | Piine de faina integrala                                       |                     | 0,060     | 8,10       | 1,20     | 48,00     | 267,00                   |
|                     | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,010     | 0,06       | 8,20     | 0,09      | 74,80                    |
|                     | TOTAL                                                          |                     |           | 24,94      | 21,90    | 104,57    | 763,37                   |
|                     |                                                                |                     | Prînz     |            |          |           |                          |
| 1                   | Supă cu hrisca                                                 | 1/500               |           |            |          |           |                          |
|                     | Hrisca                                                         |                     | 0,030     | 12,48      | 5,28     | 3,60      | 71,40                    |
|                     | Bors acru                                                      |                     | 0,01      |            |          |           |                          |
|                     | Foi de dafin                                                   |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|                     | Cartofi                                                        |                     | 0,16      | 2,30       | 0,12     | 21,89     | 92,16                    |
|                     | Morcov                                                         |                     | 0,035     | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                     | Ceapă                                                          |                     | 0,035     | 0,50       |          | 2,79      | 12,35                    |
|                     | Rădăcină de țelină                                             |                     | 0,015     | 0,07       | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|                     | Sare iodată                                                    |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|                     | Pasta de tomate                                                |                     | 0,004     | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                     | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,003     |            | 2,97     |           | 26,97                    |
| 2                   | Beefstroganoff cu terci de grîu                                | 1/50/50/150         |           |            |          |           |                          |
|                     | Crupe de grîu                                                  |                     | 0,035     | 4,16       | 0,35     | 23,22     | 123,70                   |
|                     | Carne de vită                                                  |                     | 0,068     | 19,70      | 6,83     |           | 146,25                   |
|                     | Ceapă                                                          |                     | 0,015     | 0,21       |          | 1,20      | 5,29                     |
|                     | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,004     |            | 3,96     |           | 35,96                    |
|                     | Făină                                                          |                     | 0,007     | 0,70       | 0,07     | 5,11      | 25,06                    |
|                     | Smântână 15%                                                   |                     | 0,025     | 0,70       | 5,00     | 0,80      | 50,00                    |

|      |                                                                           |          |       |       |       |        |         |
|------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 3    | Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui           | 1/100/10 |       |       |       |        |         |
|      | Morcov                                                                    |          | 0,12  | 1,25  | 0,10  | 6,72   | 39,36   |
|      | Radacina de telina                                                        |          | 0,04  | 0,20  | 0,06  | 0,84   | 4,48    |
|      | Verdeata                                                                  |          | 0,002 | 0,34  | 0,07  | 0,85   | 0,62    |
|      | Seminte de floarea soarelui                                               |          | 0,01  | 2,00  | 7,00  | 1,00   | 65,00   |
|      | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                                       |          | 0,002 |       | 1,98  |        | 17,98   |
|      | Sare iodata                                                               |          | 0,001 |       |       |        |         |
| 4    | Piine de secara                                                           | 1/60     |       |       |       |        |         |
|      | Pâine de secară                                                           |          | 0,06  | 9,00  | 3,00  | 48,00  | 258,00  |
| 5    | Compot din fructe uscate                                                  | 1/200    |       |       |       |        |         |
|      | Fructe uscate                                                             |          | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50   |
|      | Zahăr                                                                     |          | 0,015 |       |       | 14,85  | 52,20   |
|      | TOTAL                                                                     |          |       | 54,43 | 37,03 | 143,20 | 1101,83 |
| Cina |                                                                           |          |       |       |       |        |         |
| 1.   | Cartofi înăbușiți                                                         | 1/180    |       |       |       |        |         |
|      | Cartofi                                                                   |          | 0,200 | 2,88  | 0,14  | 27,36  | 236,9   |
|      | Ceapă                                                                     |          | 0,020 | 0,29  |       | 1,6    | 7,06    |
|      | Tomate in suc de tomate                                                   |          | 0,015 | 0,15  | 0,06  | 0,45   | 2,85    |
|      | Morcov                                                                    |          | 0,020 | 0,21  | 0,02  | 1,12   | 6,56    |
|      | Ulei de floarea soarelui                                                  |          | 0,003 |       | 2,97  |        | 26,97   |
|      | Sare iodata                                                               |          | 0,001 |       |       |        |         |
| 2.   | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare | 1/100/25 |       |       |       |        |         |
|      | Brinza tare 50%                                                           |          | 0,025 | 6,24  | 6,48  |        | 93,12   |
|      | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic                |          | 0,100 | 8,10  | 1,20  | 48,00  | 267,00  |
| 3.   | Ceai cu zahar                                                             | 1/150    |       |       |       |        |         |
|      | Ceai infuzie                                                              |          | 0,001 |       |       |        |         |
|      | Zahăr                                                                     |          | 0,010 |       |       | 9,9    | 34,8    |
|      | TOTAL                                                                     |          |       | 17,87 | 10,87 | 88,43  | 675,26  |
|      | TOTAL PENTRU IX ZI                                                        |          |       | 97,24 | 69,80 | 336,20 | 2540,46 |

**Preț total pe zi 44,60 lei**

|     | Ziua V Săptămîna 2                                             |                     |           |            |          |           |                          |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr. | Denumirea bucatelor                                            | Volumul bucatelor g | Brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica Kcal |
|     | Dejunul                                                        |                     |           |            |          |           |                          |
| 1.  | Paste fainoase pe lapte                                        | 1/300               |           |            |          |           |                          |
|     | Lapte 2,5%                                                     |                     | 0,200     | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
|     | Paste fainoase                                                 |                     | 0,035     | 3,50       | 0,46     | 25,90     | 126,00                   |
|     | Zahar                                                          |                     | 0,010     |            |          | 9,90      | 34,80                    |
|     | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,005     | 0,03       | 4,10     | 0,05      | 37,40                    |
| 2.  | Ceai cu lamiie                                                 | 1/200/10            |           |            |          |           |                          |
|     | Ceai infuzie                                                   |                     | 0,002     |            |          |           |                          |
|     | Lamiie                                                         |                     | 0,012     | 0,07       | 0,02     | 0,65      | 2,09                     |
|     | Zahar                                                          |                     | 0,015     |            |          | 14,85     | 52,20                    |
| 4.  | Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt | 1/60/10             |           |            |          |           |                          |
|     | integrala                                                      |                     | 0,060     | 8,10       | 1,20     | 48,00     | 267,00                   |
|     | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,010     | 0,06       | 8,20     | 0,09      | 74,80                    |
|     | TOTAL                                                          |                     |           | 17,76      | 17,98    | 109,44    | 698,29                   |
|     |                                                                |                     | Prînz     |            |          |           |                          |
| 1   | Supa cu mazare                                                 | 1/500               |           |            |          |           |                          |
|     | Mazare uscata                                                  |                     | 0,040     | 9,15       | 0,40     | 21,09     | 124,97                   |
|     | Cartofi                                                        |                     | 0,180     | 2,59       | 0,13     | 24,62     | 123,68                   |
|     | Ceapă                                                          |                     | 0,035     | 0,50       |          | 2,79      | 12,35                    |
|     | Morcov                                                         |                     | 0,035     | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|     | Tomate in suc de tomate                                        |                     | 0,025     | 0,25       | 0,10     | 0,75      | 4,75                     |
|     | Rădăcina de țelină                                             |                     | 0,015     | 0,07       | 0,02     | 0,32      | 1,68                     |
|     | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,005     |            | 4,95     |           | 44,95                    |
|     | Sare iodată                                                    |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|     | Verdeață                                                       |                     | 0,002     | 0,34       | 0,07     | 0,85      | 0,62                     |
| 2   | Mămăliguță, pește copt                                         | 1/200/80            |           |            |          |           |                          |
|     | Făină de porumb                                                |                     | 0,060     | 3,98       | 1,59     | 26,67     | 129,35                   |
|     | Unt 82,5%                                                      |                     | 0,010     | 0,06       | 8,20     | 0,09      | 74,80                    |
|     | Sare iodată                                                    |                     | 0,001     |            |          |           |                          |
|     | Pește congelat                                                 |                     | 0,112     | 13,57      | 3,75     |           | 116,51                   |
|     | Ulei de floarea soarelui                                       |                     | 0,004     |            | 3,96     |           | 35,96                    |
| 3   | Castraveti murati                                              | 1/25                |           |            |          |           |                          |
|     | Castraveti murati                                              |                     | 0,025     | 0,25       | 0,05     | 0,75      | 3,00                     |
| 4   | Pâine de secară                                                | 1/100               |           |            |          |           |                          |
|     | Pâine de secară                                                |                     | 0,100     | 9          | 3        | 48        | 258                      |

|                   |                                                                           |          |       |       |       |        |         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 5                 | Compot din fructe uscate                                                  | 1/200    |       |       |       |        |         |
|                   | Fructe uscate                                                             |          | 0,015 | 0,26  | 0,11  | 9,45   | 37,50   |
|                   | Zahăr                                                                     |          | 0,015 |       |       |        |         |
|                   | TOTAL                                                                     |          |       | 40,38 | 26,36 | 137,34 | 979,60  |
| Cină              |                                                                           |          |       |       |       |        |         |
| 1.                | Supa de orez pe lapte                                                     | 1/300    |       |       |       |        |         |
|                   | Orez                                                                      |          | 0,015 | 1,08  | 0,30  | 9,36   | 54,20   |
|                   | Lapte 2,5%                                                                |          | 0,200 | 6,00  | 4,00  | 10,00  | 104,00  |
|                   | Unt 82,5%                                                                 |          | 0,005 | 0,03  | 4,10  | 0,05   | 37,40   |
|                   | Zahăr                                                                     |          | 0,005 |       |       | 4,95   | 17,40   |
| 2.                | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare | 1/100/25 |       |       |       |        |         |
|                   | Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic                |          | 0,100 | 8,10  | 1,20  | 48,00  | 267,00  |
|                   | Brinza tare 50%                                                           |          | 0,025 | 6,24  | 6,48  |        | 93,12   |
|                   |                                                                           |          |       |       |       |        |         |
| 3.                | Ceai cu lamiie                                                            | 1/150/10 |       |       |       |        |         |
|                   | Ceai infuzie                                                              |          | 0,001 |       |       |        |         |
|                   | Lamiie                                                                    |          | 0,012 | 0,07  | 0,02  | 0,65   | 2,09    |
|                   | Zahăr                                                                     |          | 0,010 |       |       | 9,90   | 34,80   |
| 4.                | Ou fiert                                                                  | 1/40     |       |       |       |        |         |
|                   | Ou                                                                        |          | 0,040 | 4,52  | 3,48  | 0,35   | 49,76   |
|                   |                                                                           |          |       | 26,04 | 19,58 | 83,26  | 759,77  |
| TOTAL PENTRU X ZI |                                                                           |          |       | 84,18 | 63,92 | 330,04 | 2437,66 |

**Preț total pe zi 44,60 lei**