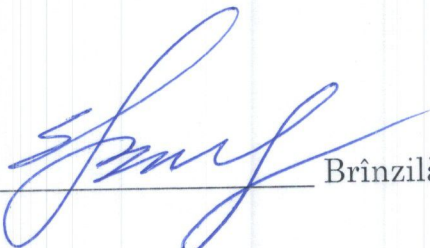


<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chisinau</p> <p>Eudochia Tcaci</p> <p>Data <u>25</u> / <u>11</u> 2019</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTM.X" SRL</p> <p></p> <p>Brinzilă Sergiu</p> <p>Data <u>20</u> / <u>11</u> 2019</p>
--	--

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor din institutiile scolare 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
	TOTAL			17,08	18,29	107,84	714,74
			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 iodată		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
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5	Piine de secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			47,04	28,28	186,47	1119,61
			Chindii				
1.	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
2.	integrala fortificată cu fier și acid folic/brinza tare/unt	1/30/25/15					
	Piine de făină integrală		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Unt 82,5%		0,015	8,43	14,85		134,85
	TOTAL			8,43	25,69	39,25	464,27
				Cina			
1.	Cartofi înăbușiți	1/180					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Tomate în 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				
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,1	1,2	48	267
3.	Ou fiert	1/40					
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				

Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL			16,15	7,87	88,78	510,2
TOTAL PENTRU IZI			76,29	69,67	333,56	2808,82

		Ziua II		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
	Terci din ovaz pe 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 integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/100/10					
	Piine de faina 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 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	Pâine de seacă	1/100						
	Pâine de seacă		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00	
	TOTAL			45,57	34,26	155,88	1115,65	
			Chindii					
1	Fructe de sezon	1/150						
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04	
2.	Biscuiti de ovaz	1/45						
			0,045	3,69	4,28	33,30	225,60	
	TOTAL			4,22	4,28	48,22	287,64	
1.	Supa de orez pe lapte	1/200						
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2	
	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			87,23	68,78	414,10	2767,08	

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
	TOTAL			25,32	22,05	113,03	796,37
		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
	TOTAL			45,38	27,73	162,19	1185,35
			Chindii				
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	227,45
	TOTAL			7,03	1,04	47,42	289,49
Cina							
1.	Supa de hrisca pe lapte	1/200					
	Hrisca		0,015	1,72	0,30	8,76	50,94
	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
	TOTAL			18,75	12,84	72,41	527,46
	TOTAL PENTRU III ZI			96,48	63,66	395,05	2798,67

		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 iodata		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	52,20
5.	Piine de secară	1/60					
	Pâine de seară		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			46,51	31,75	166,92	1087,40
Chindii							
1.	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
2.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/50/30					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Magiun		0,030	0,75	0,30	16,92	66,00
	TOTAL			0,75	4,90	65,77	355,70
1.	Baba cu tăitei, brânză de vaci	1/160					
	Tăitei		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
2.	Covrigei	1/25					
	Covrigei		0,025	3,3	0,9	23,7	96
2.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
				34,76	21,21	59,52	624,85
	TOTAL PENTRU IV ZI			100,64	77,04	404,66	2789,93

		Ziua V		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Protein e 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		0,030	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 fortificata cu fier si acid 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
	TOTAL			17,82	17,82	103,44	678,32
Prînz							
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 in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb 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 iodata		0,001				

3.	Salata de morcov,radacina telina	1/100					
	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.	Piine de secara	1/100					
	Pâine de seară		0,100	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			50,53	33,48	218,01	1249,67
Chindii							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Biscuiti de ovaz	1/50					
			0,050	4,10	4,75	37,00	213,00
	TOTAL			4,45	4,75	46,94	254,36
Cina							
1.	Omleta	1/100					
	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.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/70/25					
	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.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
				26,60	21,70	57,05	561,65
	TOTAL PENTRU V ZI			99,40	77,75	425,44	2744,00

Ziua I

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
	TOTAL			25,68	14,34	127,54	785,21
			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.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/100/10					
	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.	Pâine de seară	1/100					
	Pâine de seară		0,100	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			33,80	26,85	168,22	1040,06
			Chindii				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Covrigei	1/50					
	Covrigei		0,050	5,50	1,50	39,50	160,00
	TOTAL			5,85	1,50	49,44	201,36
Cina							
1.	Terci de griu p/l	1/200					
	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.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/30/25					
	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.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
4.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	230,05

TOTAL		0,306	23,66	18,38	93,65	716,40
TOTAL PENTRU VI ZI			65,33	42,69	345,20	2743,03

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 seara	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
Chindii							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			6,85	1,04	42,44	208,41
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			98,56	64,35	437,41	2739,37

		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
TOTAL				17,66	10,35	125,66	710,44
			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
	Verdeață		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
3	Salata de varza pekin si mazare verde	1/100					
	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 soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
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	1/60					
	Piine de secara		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			42,80	28,37	175,52	1071,21
			Chindii				
1.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
2.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,015	8,43	14,85		134,85
	TOTAL			8,43	19,21	39,25	371,15
			Cina				
1.	Budincă din brânză de vaci	1/150					
	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
2.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				

	Zahăr		0,010			9,90	34,80
3.	Covrigei	1/25					
	Covrigei		0,025	3,3	0,9	23,7	96
	TOTAL			31,14	20,88	49,02	586,20
	TOTAL PENTRU VIII ZI			100,03	78,81	389,45	2739,00

		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 grâu	1/50/50/150					
	Crupe de grâu		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 seara	1/60					
	Pâine de seară		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
Chindii							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			6,85	1,04	42,44	208,41
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			104,09	70,84	378,64	2748,87

		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					
	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			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 seară	1/100					
	Pâine de seară		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
Chindii							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	267,05
	TOTAL			6,85	1,04	42,44	308,41
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 și 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			64,99	45,38	289,22	2746,07