

COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău

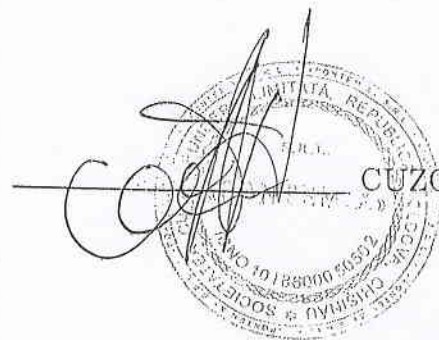


E.TCACI

Data 14 / 12 2023

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



CUZOR Doina

Data 04 / 12 2023

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația elevilor din instituțiile de învățământ de tip
auxiliare din mun. Chișinău, sect. Centru, alimentate de
"PONTTEM.X" SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024**

Luni 1 Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci	1/150/80		18.02	24.96	26.98	456.50
	Paste făinoase din făină integrala		0.035	3.50	0.46	25.90	126
	Sare iodată		0.001				
	Unt fara grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
	Brînză de vaci 9%		0.090	14.40	8.10	0.90	180.90
2.	Ou fiert	1/60	0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
3.	Tartina cu unt si magiun	1/50/10/10		4.42	17.10	29.82	305.10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Magiun		0.010	0.25	0.10	5.64	22.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
4.	Ceai cu zahar si lamîie	1/200		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamiie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005			9.90	34.80
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/220	0.250	0.88		24.86	103.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				30.14	47.29	92.35	975.32
Prînz							
1.	Supa cu fasole	1/300		10.13	4.51	52.65	281.33
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapa		0.030	0.43		2.39	10.58
	Bors acru		0.010				
	Fasole uscate		0.025	5.47	0.25	13.43	75.37
	Radacină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodată		0.001				
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Verdeță		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Terci din grau cu sos din legume și chifteluțe de pui	1/200/50/100		22.74	11.11	48.87	362.38
	Crupa de grau		0.048	5.70	0.48	31.84	169.65
	Ceapa		0.040	0.57		3.19	14.11
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Carne de pui		0.090	14.04	5.94	4.05	80.33
	Pâine		0.015	1.22	0.18	7.20	40.05
	Ouă		0.006	0.68	0.52	0.05	7.46
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70

3.	Legume proaspete porționate (ardei, roșii, castraveți)	1/50	0.051	0.29		2.03	8.72
4.	Compot din fructe	1/200		0.14		18.83	68.74
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.010			14.85	52.20
5.	Piine de secara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.00	129
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				41.85	17.72	170.38	983.67
Chindii							
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate cu miez de nucă	1/50/10		10.59	21.32	64.35	491.58
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.050	4	4.75	37.00	213.00
	Miez de nuci		0.010	2.00	7.00	1.00	65.00
2.	Cacao cu lapte	1/250		7.85	5.24	33.09	204.49
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.255	7.65	5.10	12.75	132.60
	Zahăr		0.015			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				18.44	26.56	97.44	696.07
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I			86.02	82.02	319.17	2390.33
Prețul pentru o zi 35,10 lei							

Martți Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș	1/200		8.9	12.37	33.20	281.52
	Crupe de griș		0.025	2.81	0.17	18.16	85.32
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104
2.	Tartină cu brinza tare si unt	1/75/15/10		9.88	12.99	36.09	330.92
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.075	6.08	0.90	36	200.25
	Brînză tare 45%		0.015	3.74	3.89		55.87
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.2	4.1	25.4	158.49
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
		DEJUN 2					
4.	Mere coapte	1/200		2.9	15.20	29.91	256.46
	Mere proaspete		0.240	0.84		23.87	99.26
	Zahăr		0.005			4.95	17.4
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Nuci (grecești)		0.010	2	7	1	65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27.85	44.70	124.59	1027.39
Prînz							
1.	Ciorbă din varză si smintina	1/300/10		6.00	5.2	44.59	262.96
	Varză		0.200	1.28		8.64	49.60
	Cartofi		0.250	3.6	0.18	31.2	144.00
	Bors acru		0.005				
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Pasta de tomate		0.001	0.05		0.15	0.85
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Smintina 15% prelucrata termic		0.010	0.28	2.0	0.32	20.00
	Sare iodata		0.001				
2.	Terci din hrișcă, pîrjoala de vită în sos roșu	1/150/70/50		24.92	29.84	36.82	542.73
	Crupe de hrisca		0.040	4.59	0.79	23.36	135.83
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.03	4.10	0.05	34.4
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70

Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
Ulei de floarea soarelui		0.009		8.91		80.91
Făina de grâu integrala		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90

[illegible]

Ziua III Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ouas pe lapte	1/200		11.72	15.23	40.41	308.21
	Fulgi de ouas		0.035	4.16	2.03	22.87	86.01
	Lapte 2,5%		0.250	7.50	5.00	12.50	130
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
2.	Tartină cu unt	1/60/20		4.98	17.12	28.98	309.80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
3.	Ceai cu zahar	1/200				4.95	17.40
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/126	0.180	1.26	0.38	27.72	112.14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17.96	32.73	102.06	747.55
Prînz							
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/300		13.72	5.58	60.27	339.40
	Mazare uscata		0.040	9.15	0.40	21.09	124.97
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Rădăcina de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Sare iodată		0.001				
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Pilaf cu carne de pui	1/200/90		21.67	12.49	27.96	271.04
	Carne de pui		0.120	18.72	7.92	5.40	107.10
	Orez		0.030	2.17	0.59	18.71	108.41
	Ceapă		0.025	0.36		2.00	8.82
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.40	8.20
	Pasta de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodată		0.001				
3.	Salata din legume fierte cu castraveti murati	1/100		4.04	0.24	33.07	144.94
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.20
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapa		0.020	0.29		1.60	7.06

[illegible]

Ziua IV Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		11.81	19.34	43.11	396.56
	Crupa de mei		0.025	2.72	1.04	18.07	93.56
	Lapte 2,5%		0.300	9.00	6.00	15.00	156.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.30	0.14	112.20
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/60/10/15		8.66	12.81	28.89	290.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.8
	Brînză tare 50%		0.015	3.74	3.89		55.87
3.	Ceai cu zahar	1/200				9.90	34.80
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.74		20.88	86.86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21.21	32.15	102.78	809.09
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/300		6.40	2.43	52.74	252.51
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Paste fainoase din faina integrala		0.018	1.80	0.23	13.32	64.80
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.002		1.98		17.98
	Sare iodată		0.001				
2.	Mamaliga, peste copt cu legume	1/150/150/30		28.99	18.43	30.32	447.80
	Crupe de porumb		0.040	3.98	1.59	26.67	129.35
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.03	4.10	0.05	37.40
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ceapă		0.020	0.29		1.60	7.06
	Peste		0.250	24.23	6.70		208.05
	Ulei de floarea soarelui		0.006		5.94		53.94
	Sare iodată		0.001				

3.	Salată din varză si morcov	1/100/		1.45	3.01	8.86	77.95
	Varză proaspătă		0.150	0.96		6.48	37.20
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.003		2.97		26.97
	Verdeată		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
4.	Compot din fructe	1/200		0.14		13.88	51.34
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
5.	Paine de secară/ Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de seară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				45.53	25.97	153.80	1092.10
	Chindii						
1	Pateu cu brînză de vaci	1/90		23.27	25.74	54.02	596.70
	Faina de griu integrala		0.064	6.40	0.64	46.72	229.12
	Lapte 2,5%		0.020	0.60	0.40	1.00	10.40
	Brînză de vaci 5%		0.090	14.40	8.10	0.90	180.90
	Oua		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66
	Zahar		0.005			4.95	17.40
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.30	0.14	112.20
	Drojdie		0.001	0.08	0.02	0.18	1.05
2	Cacao cu lapte	1/200		6.20	4.14	30.34	175.89
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.020			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				29.47	29.88	84.36	772.59
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			96.21	86.02	340.93	2655.79
Prețul pentru o zi 35,10 lei							

Ziua V Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte cu stafide	1/200		9.90	13.86	42.55	355.61
	Crupe de orez		0.030	2.17	0.59	18.71	108.41
	Lapte 2,5%		0.250	7.50	5.00	12.50	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.8
	Stafide		0.010	0.17	0.07	6.30	25.0
	Zahăr		0.005			4.95	17.4
2.	Tartina cu unt	1/60/10/		4.92	8.92	28.89	235.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Cacao cu lapte	1/250		7.85	5.24	28.14	187.09
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.255	7.65	5.1	12.75	132.6
	Zahăr		0.015			14.85	52.2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22.67	28.02	99.58	777.70
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.74		20.88	86.86
Prînz							
1.	Rasolnic	1/300/		5.54	5.36	42.48	234.56
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.2
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Foi de dafin		0.001				
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.3	1.7
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeată		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	de sare de pînă la 1,5 gr.		0.020	0.2	0.04	0.6	2.4
	Sare iodată		0.001				
	Arpacas		0.015	1.49	0.19	9.8	48.11
2.	Fileu de pui în sos alb cu piure din cartofi	1/70/50/200		27.75	27.20	53.66	493.58
	Cartofi		0.300	4.32	0.22	41.04	172.80
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Lapte 2,5%		0.050	1.50	1.00	2.50	26.00
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Piept de pui		0.100	20.80	8.80	6.0	119.0
	Ceapă		0.015	0.21		1.20	5.29
	Făină de grîu integrala		0.003	0.30	0.03	2.19	10.74
	Smântână 15% prelucrata termic		0.020	0.56	4.0	0.64	40.0
	Sare iodată		0.001				

	Salata de morcov,radacina telina si seminte de floarea soarelui						
3.		1/100		3.92	9.19	10.80	139.56
	Morcov		0.150	1.56	0.12	8.40	49.20
	Radacina telina		0.060	0.29	0.08	1.26	6.72
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Semințe de floarea soarelui		0.010	2.00	7.00	1.00	65.00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.002		1.98		17.98
	Sare iodată		0.001				
4.	Pâine de secară/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de seacă		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
5.	Compot din fructe	1/200				23.78	86.14
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.020			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				45.76	43.85	178.72	1216.34
	Chindii						
1	Ceai cu zahar	1/200				9.9	34.8
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.9	34.8
2	Tartină cu unt și brînza tare	1/50/10		4.11	8.80	24.09	208.30
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Brînză tare 50%	1/15	0.015	3.74	3.89		55.87
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
4	Ou fiert	1/50	0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				9.77	13.15	34.43	305.31
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V			83.43	89.72	329.83	2434.36
Prețul pentru o zi 35,10 lei							

Luni 2 Săptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste cu cascaval	1/150/15		7.55	12.81	25.99	260.40
	Paste fainoase din faina integrala		0.035	3.50	0.46	25.90	126.00
	Brînză tare 45%		0.016	3.99	4.15		59.60
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
2.	Tartină cu unt	1/60/10		4.92	8.92	28.89	235.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Ceai cu lamiie	1/200/5		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
	Lamiie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
4.	Ou fiert	1/60		6.79	5.22	0.52	74.65
DEJUN 2							
5.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.70		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.99	26.96	85.46	688.44
Prînz							
1.	Supă de legume	1/300		6.79	2.37	75.63	189.18
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.20
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Bors acru		0.010				
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Conopida		0.100	1.60	0.08	40.0	20.0
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Mazăre verde prelucrata termic		0.025	1.25	0.05	3.25	10.0
	Tomate in suc de tomate		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui		0.002		1.98		17.98
	Sare iodată		0.001				
2.	Terci din malai cu chifteluțe de pui în sos roșu	1/150/80/30		23.73	13.74	50.60	373.72
	Crupe de porumb		0.040	3.98	1.59	26.67	129.35
	Ceapa		0.060	0.86		4.79	21.17
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodată		0.001				
	Carne de pui		0.100	15.60	6.60	4.50	89.25
	Pâine		0.015	1.22	0.18	7.20	40.05
	Ouă		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66

[illegible]

Marti 2 Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovaz	1/200		11.13	14.94	47.04	330.73
	Fulgi de ovaz		0.030	3.57	1.74	19.60	73.73
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/50/10/15		7.85	12.69	24.09	264.17
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.0	133.50
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Brînză tare 50%		0.015	3.74	3.89		55.87
3.	Ceai cu lămîie	1/200		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămîie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.70		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.71	27.64	101.19	713.29
Prînz							
1	Supă cu orez	1/300		5.30	5.54	44.81	257.90
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.20
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Bors acru		0.010				
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Orez		0.020	1.45	0.40	12.47	72.27
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Sare iodată		0.001				
	Verdeată		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Piureu din cartofi cu sos și batuta de pui	1/200/50/70		30.52	36.91	61.34	626.21
	Cartofi		0.300	4.32	0.22	41.04	172.80
	Lapte 2,5%		0.036	1.08	0.72	1.80	18.72
	Unt fără grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
	Ceapa		0.040	0.57		3.19	14.11
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Paste de tomate		0.001	0.05		0.15	0.85
	Fileu de pui		0.100	20.80	8.80	6.00	119.00
	Ulei de floarea soarelui		0.009		8.91		80.91
	Oua		0.020	2.26	1.74	0.17	24.88

	Faina de grâu integrala		0.009	0.9	0.09	6.57	32.22
	Sare iodata		0.002				
3	Legume proaspete porționate (ardei, roșii, castraveți)	1/45	0.060	0.45		2.70	13.50
4.	Piine de secara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.0	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.0	129.0
5.	Compot din stafide	1/200		0.34	0.14	32.40	119.60
	Stafide		0.020	0.34	0.14	12.6	50.00
	Zahăr		0.020			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				45.16	44.69	189.25	1279.71
Chindii							
1.	Lapte fiert	1/250	0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
2	Budincă din brînză de vaci, caise uscate și semințe de susan	1/100		27.01	20.78	13.98	417.07
	Brânză de vaci 9%		0.150	24	13.5	1.5	301.5
	Crupe de griș		0.004	0.45	0.03	2.91	13.65
	Zahăr		0.004			3.96	13.92
	Ouă		0.002	0.23	0.17	0.02	2.49
	Pesmet		0.003	0.24	0.04	1.44	8.01
	Seminte de susan		0.010	2	7	1	65
	Caise uscate		0.005	0.09	0.04	3.15	12.5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				34.51	25.78	26.48	547.07
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII			98.95	98.04	314.75	2526.77
Prețul pentru o zi 35,10 lei							

Miercuri 2 Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		10.28	14.24	35.61	315.76
	Crupa de mei		0.025	2.72	1.04	18.07	93.56
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/60/10/20		9.91	14.10	28.89	309.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Brânza tare		0.020	4.99	5.18		74.50
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.20	4.14	25.39	158.49
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr		0.015			14.9	52.20
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.74		20.88	86.86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27.13	32.48	110.77	870.61
			Prînz				
1.	Ciorbă din sfeclă cu fasole si verdeață	1/300		13.81	3.51	71.72	355.38
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapă		0.060	0.86		4.79	21.17
	Fasole uscate		0.030	6.57	0.30	16.12	90.45
	Bors acru		0.005				
	Sfeclă		0.150	2.04		12.96	51.60
	Paste de tomate		0.001	0.05		0.15	0.85
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Sare iodată		0.001				
2.	Terci din hrisca cu tiftele de pui în sos de smantana	1/150/90/50		24.70	17.01	42.00	385.36
	Hrisca		0.040	4.59	0.79	23.36	135.83
	Carne de pui		0.100	15.60	6.60	4.50	89.25
	Pâine		0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	Ouă		0.015	1.70	1.51	0.13	18.66
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Smantana 15% prelucrata termic		0.020	0.56	4.00	0.64	40.00
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodată		0.001				

	Ceapa		0.040	0.57		3.19	14.11
	Făină de grâu integrala		0.003	0.30	0.03	2.19	10.74
3.	Salata de varza pekin si mazare verde	1/100		1.98	2.25	5.24	36.74
	Varza de pekin		0.150	1.48	0.25	3.94	14.76
	Mazare verde prelucrata termic		0.010	0.50	0.02	1.30	4.0
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.002		1.98		17.98
4.	Compot din fructe	1/250		0.21		20.82	77.02
	Fructe proaspete		0.060	0.21		5.97	24.82
	Zahăr		0.015			14.9	52.2
5.	Pâine de secara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.0	133.5
	Pâine de seară		0.050	4.5	1.50	24.0	129.0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				49.25	24.87	187.78	1117.00
		Chindii					
1	Chifla cu magiun	1/100		10.34	15.30	71.07	398.54
	Sare iodată		0.001				
	Faina de grâu		0.080	8.00	0.80	58.40	286.4
	Drojdie		0.001	0.08	0.02	0.18	1.05
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Ou		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66
	Zahar		0.001			0.99	3.48
	Magiun		0.020	0.5	0.02	11.28	44.0
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.40	4.28	20.98	143.38
	Cacao		0.002	0.4	0.28	1.08	4.58
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.010			9.9	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				16.74	19.58	92.05	541.92
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			93.13	76.89	390.60	2604.31
Prețul pentru o zi 35,10 lei							

Joi Săptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de griș	1/200		10.37	13.37	35.70	307.52
	Crupe de griș		0.025	2.81	0.17	18.16	85.32
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.2	0.09	74.8
	Zahăr		0.005			5.0	17.4
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
2.	Tartină cu unt cu magiun	1/60/10/10		5.17	9.02	34.53	257.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Magiun		0.010	0.25	0.10	5.64	22.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.40	4.28	25.93	160.78
	Cacao		0.002	0.40	0.28	1.08	4.58
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	0.220	0.77		21.88	90.99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22.71	26.67	118.04	816.29
			Prînz				
1.	Supă din varză si smintina	1/300/10		5.56	7.16	39.45	249.22
	Varză		0.180	1.15		7.78	44.64
	Cartofi		0.180	2.59	0.13	24.62	103.68
	Bors acru		0.005				
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Pasta de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Smintina 15% prelucrata termic		0.020	0.56	4.0	0.64	40.0
	Sare iodata		0.001				
2.	Terci de grau cu carne de pui in sos alb	1/100/75/50		24.47	17.98	24.49	295.96
	Crupe de grau		0.020	2.38	0.20	13.27	70.69
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Piept de pui		0.100	20.8	8.8	6.0	119.0
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Făină de grîu integrala		0.003	0.3	0.03	2.19	10.74
	Smântână 15% prelucrata termic		0.020	0.56	4.0	0.64	40.0
	Sare iodata		0.001				

3.	Salata de morcov,radacina de telina	1/100		1.78	2.17	9.03	70.16
	Morcov		0.140	1.46	0.11	7.84	45.92
	Radacina telina		0.050	0.25	0.07	1.05	5.60
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.002		1.98		17.98
	Sare iodata		0.001				
4.	Compot din fructe	1/250		0.21	0.00	20.82	77.02
	Fructe proaspete		0.060	0.21		5.97	24.82
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
5.	Piine de secara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.05	4.05	0.6	24.0	133.5
	Pâine de secară		0.05	4.5	1.5	24.0	129.0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				40.57	29.41	141.79	954.86
Chindii							
1	Tartină cu unt și brînză tare	1/50/20		4.05	0.6	24.0	133.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		2.000	4.05	0.6	24.0	133.5
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Brînză tare 45%		0.020	5.0	5.2		74.5
2	Ou fiert	1/60	0.060	6.79	5.22	0.52	74.65
	Ou						
3.	Ceai cu zahar si lamîie	1/200		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamiie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				4.08	0.61	34.17	169.17
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX			78.90	75.27	292.42	2153.52
Prețul pentru o zi 35,10 lei							

Ziua X Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci cu orez și stafide	1/200		9.57	17.87	39.48	374.94
	Crupe de orez		0.025	1.81	0.5	15.59	90.34
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.3	0.14	112.2
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
	Stafide		0.010	0.17	0.07	6.30	25.0
2.	Tartină cu unt și brinza tare	1/60/10/15		8.66	12.81	28.89	290.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.8	160.2
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.2	0.09	74.8
	Brinza tare		0.015	3.74	3.89		55.87
3.	Lapte fiert	1/200		6.0	4.0	10.0	104.0
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/100		0.42	0	11.93	49.63
	Fructe proaspete		0.120	0.42		11.93	49.63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24.65	34.68	90.30	819.44
			Prînz				
1.	Supă cu paste fainoase	1/300		6.26	5.40	51.94	275.95
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Paste fainoase din faina integrala		0.018	1.8	0.23	13.32	64.8
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Sare iodată		0.001				
2	Piureu din legume, pirjoala din peste cu sos din legume	1/150/150/30		29.23	24.93	30.09	514.40
	Cartofi		0.100	1.44	0.07	13.68	57.60
	Dovleac(bostan)		0.100	0.70		4.20	18.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.30	0.14	112.20
	Sare iodată		0.0005				
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Faina de grîu integrala		0.010	1.00	0.10	7.30	35.80
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Pește		0.250	24.23	6.70		208.05
	Pîine		0.005	0.41	0.06	2.40	13.35
	Oua		0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Lapte 2,5%		0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95

3	Salată "Gingășie"	1/50		2.95	9.04	18.79	103.70
	Conopidă		0.040	0.64	0.03	16.00	8.00
	Ceapa		0.005	0.07		0.40	5.29
	Morcov proaspăt		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Semințe de floarea soarelui		0.010	2.00	7.00	1.00	65.00
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.002		1.98		17.98
4.	Compot din fructe	1/250		0.21	0.00	20.82	80.02
	Fructe proaspete		0.060	0.21		5.97	27.82
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
5.	Piine de secara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				47.20	41.47	169.64	1236.57
Chindii							
1.	Chefir 2,5%	1/200		6	0.1	6	92
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3.28	3.80	29.60	170.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				9.28	3.90	35.60	262.40
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X			83.09	80.16	314.79	2399.84
Prețul pentru o zi 35,10 lei							