



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E. Tcaci

Data 14 / 12 2020

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Brinzila Sergiu

Data 10 / Decembrie 2020

**Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor
din instituțiile școlare auxiliare(nedomiciliați) din municipiul Chisinau
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2021**

		Ziua I		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 iodata		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 secara	1/100					
	Pâine de seară		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.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/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
	TOTAL PENTRU I ZI			76,29	69,67	333,56	2261,37

Prețul total pentru o zi 44,60 lei

	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	1/80/10					
	Piine de faina integrala		0,08	6,48	0,96	38,40	213,60
	Unt 82,5%		0,01	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			18,09	19,94	108,99	652,39
			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	Salată de sfeclă/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 secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			45,57	34,26	155,88	1115,65
			Chindii				
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Biscuiti de ovaz	1/45					
			0,045	3,69	4,28	33,30	191,70
3	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			4,04	4,28	43,24	233,06
	TOTAL PENTRU ZIUA II			77,87	62,06	304,52	2001,10

Prețul total pentru o 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	1/100/10					
	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			24,94	21,90	104,57	763,37
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	129,35
	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.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
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 secară	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			45,38	27,73	162,19	1085,35
			Chindii				
1	Suc in asortiment	1/200					
			0,200	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
	TOTAL PENTRU III ZI			77,17	50,67	309,20	2057,13
Prețul total pentru o 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 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 secara	1/60					
	Pâine de secară		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
	TOTAL PENTRU IV ZI			65,88	55,83	345,14	2165,08
Prețul total pentru o zi 44,60 lei							

		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 iodată		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 iodată		0,001				
4.	Piine de secara	1/100					
	Pâine de secară		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	1169,01
Chindii							
1.	Suc in asortiment	1/200					
			0,200	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
	TOTAL PENTRU V ZI			72,80	56,05	368,39	2101,69
Prețul total pentru o zi 44,60 lei							

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				
	Verdeță		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.	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
2.	Placinta in asortiment	1/150					
	Placinta in asortiment		0,050	5,50	1,50	39,50	160,00
	TOTAL			5,50	1,50	39,50	160,00
	TOTAL PENTRU VI ZI			64,98	42,69	335,26	1985,27

Prețul total pentru o 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					
	Verdeță		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.	Pâine de seacă	1/60					
	Pâine de seacă		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
	TOTAL PENTRU VII ZI			76,18	47,73	323,76	1940,96

Prețul total pentru o 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
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	1/200					
	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
	TOTAL PENTRU VIII ZI			68,89	57,93	340,43	2152,80

Prețul total pentru o 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	1/50/50/75					
	Crupe de grîu		0,02	2,97	0,25	16,58	88,36
	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			53,24	36,93	136,56	1045,90
Chindii							
1	Suc in asortiment	1/200					
	Suc in asortiment		0,200	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
	TOTAL PENTRU IX ZI			85,03	59,87	283,57	2017,68
Prețul total pentru o 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					
	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				
	Verdeță		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	1/60					
	Pâine de secară		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				
	TOTAL			40,38	26,36	137,34	979,60
Chindii							
1	Chefir	1/200					
	Chefir		0,200	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
	TOTAL PENTRU X ZI			64,99	45,38	289,22	1886,30
Prețul total pentru o zi 44,60 lei							