



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E.TCACI Data <u>04 / 12</u> 2024	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL  COUZOR Doina Data <u>19 / 11</u> 2024
--	---

**Meniul- Model
pentru 10 zile
a serviciului
pentru alimentația copiilor 3-7 ani din instituțiile de educație timpurie
alimentate de compania "PONTTEM.X" SRL
regimul de activitate 9,5-10 ore
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2025**

Luni Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din ovas pe lapte cu stafide	1/150			5.20	4.78	23.20	156.87
	Fulgi de ovăz		15.000	15.000	1.50	0.60	10.05	48.75
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Fructe uscate+stafide		5.000	5.000	0.09	0.14	4.15	17.95
2.	Tartină cu unt	1/40/10			3.32	8.68	19.33	184.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40.000	40.000	3.24	0.48	19.20	106.80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10.000	10.000	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0.05	0.02	5.40	21.74
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		5.000	5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					8.57	13.47	47.93	363.41
Gustare								
	Fructe proaspete	1/150	150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200			5.49	5.24	19.11	147.65
	Cartofi		40.000	40.000	0.80	0.04	6.80	32.00
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	1.00	0.10	7.30	35.80
	Ardei dulci		5.000	5.000	0.20	0.00	1.20	6.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Carne de vițel înăbușită în legume	1/100			16.96	10.74	3.46	183.40
	Carne de vițel		80.000	80.000	16.16	5.60	0.00	120.00
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Piureu de mazare	1/100			4.60	2.20	10.60	80.80
	Mazăre uscată		30.000	30.000	4.60	0.20	10.60	62.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	2.00	0.00	18.00
4.	Salata din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	1/50			2.19	4.50	8.42	71.85
	Sfeclă		70.000	70.000	1.19	0.00	7.56	30.10
	Semințe de floarea soarelui		1.000	1.000	1.00	3.50	0.86	32.75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0.68	1.08	36.17	155.77
	Fructe uscate+stafide		15.000	15.000	0.68	1.08	33.20	143.60
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
6.	Pâine feliată	1/30			2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					32.62	24.66	92.16	716.87
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Chec pufos cu cacao	1/100			3.72	2.05	24.42	135.73
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		25.000	25.000	2.50	0.25	18.25	89.50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		7.000	7.000	0.65	0.50	0.05	7.15
	Lapte 2.5%		10.000	10.000	0.45	0.30	0.75	7.80
	Praf de copt		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		2.000	200.000	0.00	0.00	1.98	8.12
	Cacao		1.000	1.000	0.12	0.00	3.39	14.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
2.	Chefir	1/150			4.50	0.08	4.50	69.00
	Chefir 2.5%		150.000	150.000	4.50	0.08	4.50	69.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					8.22	2.13	28.92	204.73
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					50.01	40.26	185.96	1355.52

Miercuri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din orez pe lapte	1/150			5.44	4.54	24.75	181.42
	Orez, slefuit		20.000	20.000	1.83	0.50	15.75	91.25
	Lapte 2.5%		100.000	100.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	Tartină cu brânză tare	1/35/10			6.74	4.47	16.80	151.65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		35.000	35.000	2.84	0.42	16.80	93.45
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10.000	10.000	3.90	4.05	0.00	58.20
3.	Cacao pe lapte	1/150			4.70	3.14	11.01	92.46
	Cacao pudră		1.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16.88	12.15	52.56	425.54
			Gustare					
	Fructe proaspete		150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
			Prânz					
1.	Ciorba din varza	1/200			1.94	3.12	12.75	91.60
	Varză albă		80.000	80.000	0.80	0.00	5.40	31.00
	Cartofi		20.000	20.000	0.40	0.02	3.80	16.00
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Mărar		1.000	1.000	0.07	0.02	0.39	1.40
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Mamaliga	1/100			1.84	4.25	10.12	92.55
	Crupe de porumb		15.000	15.000	1.80	0.15	10.05	53.55
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.04	4.10	0.07	39.00
3.	Pește în crusta de semințe de susan copt cu legume	1/100			19.30	15.93	13.54	254.35
	Pește		70.000	70.000	11.90	1.19	0.00	55.30
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	1.00	0.10	7.30	35.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Semințe de susan		1.000	1.000	3.00	10.50	2.58	98.25
4.	Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui	1/50			1.45	4.59	2.21	47.15
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		45.000	45.000	0.45	0.09	1.35	5.40
	Semințe de floarea soarelui		1.000	1.000	1.00	3.50	0.86	32.75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.20	0.00	10.60	43.79
	Fructe proaspete		35.000	35.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Pâine feliată	1/30			2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					27.43	28.79	63.61	606.84
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Salată vinigretă	1/150			2.94	3.13	18.97	106.90
	Cartofi		40.000	40.000	0.80	0.04	7.60	32.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Sfeclă		90.000	90.000	1.19	0.00	7.56	30.10
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		10.000	10.000	0.10	0.02	0.30	1.20
	Mazăre conservată		5.000	5.000	0.25	0.01	0.65	2.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	3.00	0.00	27.00
2.	Pâine feliată	1/40			3.24	0.48	19.20	106.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40.000	40.000	3.24	0.48	19.20	106.80
3.	Ceai infuzie	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară					6.18	3.61	43.12	233.99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					51.08	44.55	176.24	1336.87

Miercuri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din griș pe lapte	1/150			5.42	5.01	19.06	151.52
	Crupe de griș		15.000	15.000	1.80	0.15	10.05	53.55
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10			5.03	3.06	14.40	118.90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10.000	10.000	2.60	2.70	0.00	38.80
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0.05	0.02	5.40	21.74
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		5.000	5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10.50	8.09	38.86	292.16
Gustare								
	Fructe proaspete		150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Supă cu orez și verdeață	1/200			2.62	3.42	18.11	117.55
	Cartofi		40.000	40.000	0.80	0.04	7.60	32.00
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Rădăcină de țelină		10.000	10.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Tomate în suc propriu		20.000	20.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Orez, șlefuit		10.000	10.000	0.73	0.20	6.30	36.50
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.22	0.02	0.45	2.05
2.	Pârjoală de pui	1/75			21.66	12.53	18.75	227.30
	Pulpa de pasare fara os		65.000	65.000	16.64	7.04	4.80	95.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Lapte 2.5%		10.000	10.000	0.30	0.20	0.50	5.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	0.50	0.05	3.65	17.90
	Sare iodată		0.800	0.080	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Legume înăbușite	1/150			1.72	2.06	10.42	76.00
	Varză albă		120.000	120.000	1.12	0.00	7.56	43.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
4.	Salata vitamin cu semințe de susan	1/50			1.85	4.55	13.33	60.60
	Conopidă		20.000	20.000	0.40	0.02	10.00	5.00
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ardei dulci		12.000	12.000	0.12	0.00	0.72	3.60
	Seminte de susan		1.000	1.000	1.00	3.50	0.86	32.75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0.68	1.08	36.17	155.77
	Fructe uscate+stafide		15.000	15.000	0.68	1.08	33.20	143.60
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
6.	Pâine feliată	1/30			2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					31.23	24.54	111.18	714.62
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30			4.10	4.75	37.00	213.00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30.000	30.000	4.10	4.75	37.00	213.00
2.	Iaurt natural 2,6%, fără aditivi și adaos de zahar	1/115			2.50	3.75	5.00	62.50
	Iaurt natural, fără aditivi și adaos de zahar		115.000	115.000	2.50	3.75	5.00	62.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ					6.60	8.50	42.00	275.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					48.93	41.12	208.99	1352.79

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto gr	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/150			5.42	5.01	19.06	151.52
	Crupe de grau marunt		15.000	15.000	1.80	0.15	10.05	53.55
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30			2.46	2.85	22.20	127.80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30.000	30.000	2.46	2.85	22.20	127.80
3.	Ceai infuzie	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					7.88	7.86	46.21	299.61
			Gustare					
	Fructe proaspete		150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Rasolnic cu carne de purcel	1/200			3.34	12.07	18.06	161.25
	Cartofi		30.000	30.000	0.60	0.03	5.70	24.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		20.000	20.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Crupa de arpacas mascat		5.000	5.000	0.60	0.05	3.35	17.85
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		10.000	10.000	0.10	0.02	0.30	1.20
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.04	0.01	0.15	0.80
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Carne de porc degresată		60.000	60.000	1.20	8.82	5.10	72.00
2.	Paste cu legume sotate	1/200			4.27	2.59	29.10	161.14
	Paste făinoase din făină integrală		50.000	50.000	3.47	0.45	25.64	124.74
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
3.	Salata iepurașului	1/50			0.88	1.04	4.55	34.75
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Varză albă		40.000	40.000	0.40	0.00	2.70	15.50
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.20	0.00	10.60	43.79
	Fructe proaspete		35.000	35.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
5.	Pâine feliată	1/30/30			5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					4.70	12.72	42.10	558.43

GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Budinca din brânză de vaci cu gem	1/140/10			15.01	11.02	26.26	308.68
	Brinză albă de vaci 9%		60.000	60.000	9.60	5.40	0.60	120.60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		6.000	6.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Crupe de gris		20.000	20.000	2.00	0.20	14.60	87.50
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Gem		10.000	10.000	0.21	0.02	9.86	34.58
2.	Lapte fierț	1/150			4.50	3.00	7.50	78.00
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara					19.51	14.02	33.76	386.68
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					32.69	34.60	139.02	1315.22

Vineri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr.	Masa neto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun					
1.	Terci de grâu pe lapte	1/150			5.06	4.98	17.05	140.81
	Crupe de grau marunt		12.000	12.000	1.44	0.12	8.04	42.84
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3.000	3.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	Tartină cu unt	1/30/5			2.47	4.46	14.47	119.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5.000	5.000	0.04	4.10	0.07	39.00
3.	Cacao pe lapte	1/150			4.70	3.14	11.01	92.46
	Cacao pudră		1.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.23	12.58	42.52	352.38
			Gustare					
	Fructe proaspete		150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Ciorbă din sfecla cu smântână	1/200/5			2.87	5.61	15.38	121.85
	Sfeclă		80.000	80.000	1.70	0.00	10.80	43.00
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă/ceapă verde		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Rădăcină de țelină		10.000	10.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Mărar		1.000	1.000	0.07	0.02	0.39	1.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	4.00	0.00	36.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5.000	5.000	0.28	1.50	0.32	21.60
2.	Fileu de pui în sos de beshamel	1/70/20			20.95	6.17	5.50	160.90
	Fileu de pasăre		80.000	80.000	20.00	1.60	0.80	91.20
	Ceapă/ceapă verde		10.000	10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		3.000	3.000	0.28	1.50	0.32	21.60
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	0.50	0.05	3.65	17.90
3.	Hriscă fiartă cu unt	1/100			1.82	2.61	10.09	76.95
	Crupe de hriscă		15.000	15.000	1.80	0.15	10.05	53.55
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	2.46	0.04	23.40
4.	Legume proaspete porționate	1/25			0.15	0.00	1.10	4.50
	Roșii		25.000	25.000	0.15	0.00	1.10	4.50
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.20	0.00	10.60	43.79
	Fructe proaspete		35.000	35.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Pâine feliată	1/30			2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					28.69	15.29	57.07	485.39
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Ou fiert	1 buc.			9.10	7.00	0.70	100.10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60.000	60.000	9.10	7.00	0.70	100.10
2.	Cartofi înăbușiți	1/100			2.57	2.22	21.38	111.15
	Cartofi		0.090	0.090	2.00	0.10	19.00	80.00
	Morcov		15.000	15.000	0.20	0.02	1.05	6.15
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ceapă/ceapă verde		10.000	10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
3.	Pâine feliata	1/20			1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
4.	Suc în asortiment	1/150			0.40	0.40	21.00	90.00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		150.000	150.000	0.40	0.40	21.00	90.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara					13.69	9.86	52.68	354.65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					55.21	37.73	169.22	1262.92

Luni Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/150			5.96	4.76	18.54	148.61
	Crupe de orz mascat		12.000	12.000	1.44	0.12	8.04	42.84
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	4.50	3.00	7.50	78.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10			5.03	3.06	14.40	118.90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10.000	10.000	2.60	2.70	0.00	38.80
3.	Ceai infuzie	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10.99	7.82	37.89	287.80
Gustare								
	Fructe proaspete	1/150	150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Ciorbă din carne de vițel	1/200			15.81	9.04	8.76	181.35
	Cartofi		20.000	20.000	0.40	0.02	3.80	16.00
	Morcov		30.000	30.000	0.39	0.03	2.10	12.30
	Carne de vițel		70.000	70.000	14.14	4.90	0.00	105.00
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pătrunjel		5.000	5.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Rădăcină de țelină		10.000	10.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Mazăre conservată		5.000	5.000	0.25	0.01	0.65	2.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	4.00	0.00	36.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Sarmale leneșe	1/200			3.52	5.48	24.58	184.45
	Varză albă		150.000	150.000	1.20	0.00	8.10	46.50
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă/ceapă verde		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Orez, șlefuit		20.000	20.000	1.46	0.40	12.60	73.00
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.11	0.00	0.30	1.70
3.	Legume murate porționate	1/50			0.53	0.11	1.59	6.36
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		50.000	50.000	0.53	0.11	1.59	6.36
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0.26	0.41	16.41	70.08
	Fructe uscate+stafide		15.000	15.000	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		4.000	4.000	0.00	0.00	3.96	16.23
5	Pâine feliată	1/30/30			5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					5.92	5.77	46.80	599.74
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Colțunași lenoși cu brânză de vaci cu smântână	1/100			14.98	9.15	19.37	260.30
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		25.000	25.000	2.50	0.25	18.25	89.50
	Brânză albă de vaci 9%		25.000	25.000	9.60	5.40	0.60	120.60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3.000	3.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5.000	5.000	0.28	1.50	0.32	21.60
2.	Chefir	1/150			4.50	0.08	4.50	69.00
	Chefir 2.5%		150.000	150.000	4.50	0.08	4.50	69.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară					19.48	9.23	23.87	329.30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					36.98	22.82	125.51	1287.35

Marti Saptămăna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din fulgi de ovas	1/150			5.06	4.98	17.05	140.81
	Fulgi de ovăz		12.000	12.000	1.44	0.12	8.04	42.84
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3.000	3.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	Tartină cu Gem	1/30/10			2.57	0.37	20.98	103.15
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Gem		10.000	10.000	0.14	0.01	6.58	23.05
3.	Cacao cu lapte	1/200			4.70	3.14	11.01	92.46
	Cacao pudră		1.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.33	8.49	49.03	336.43
Gustare								
	Fructe proaspete	1/150	150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Borș ucrainesc cu smântână	1/200/5			2.68	3.62	13.29	95.90
	Sfeclă		80.000	80.000	1.36	0.00	8.64	34.40
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă/ceapă verde		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Rădăcină de țelină		10.000	10.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5.000	5.000	0.28	1.50	0.32	21.60
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/70/20			14.75	8.55	9.48	171.82
	Pește		60.000	60.000	10.20	1.02	0.00	47.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	0.45	0.15	2.40	12.90
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		4.000	4.000	0.40	0.04	2.92	14.32
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Lapte 2.5%		10.000	10.000	0.30	0.20	0.50	5.20
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	5.00	0.00	45.00
3.	Mamaliga	1/100			1.52	2.24	10.08	64.35
	Crupe de porumb		15.000	15.000	1.50	0.60	10.05	48.75
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
4.	Salata din mazare verde cu semințe de floarea soarelui	1/50			2.39	4.57	5.56	62.05
	Mazăre conservată		20.000	20.000	1.00	0.04	2.60	8.00
	Morcov		30.000	30.000	0.39	0.03	2.10	12.30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
	Semințe de floarea soarelui		1.000	1.000	1.00	3.50	0.86	32.75
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.20	0.00	10.60	43.79
	Fructe proaspete		35.000	35.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Pâine feliată	1/30			2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					1.41	5.17	7.94	515.31
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Omeletă cu brânză tare	1/90/5			8.90	8.80	5.15	137.20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		50.000	50.000	6.50	5.00	0.50	71.50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	0.50	0.05	3.65	17.90
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		5.000	5.000	1.30	1.35	0.00	19.40
2.	Pâine feliată	1/30			2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30			2.46	2.85	22.20	158.60
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30.000	30.000	2.46	2.85	22.20	158.60
4.	Ceai cu lămâie	1/200			0.10	0.03	2.88	11.02
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		10.000	10.000	0.10	0.03	0.90	2.90
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					13.89	12.04	44.63	386.92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					28.23	25.70	118.55	1309.15

Miercuri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută gr.	Masa netă gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun					
1.	Terci din mei pe lapte	1/150			5.06	4.16	16.05	128.96
	Crupe de mei		12.000	12.000	1.44	0.12	8.04	42.84
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
2.	Covrigei				2.75	0.75	19.75	80.00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		25.000	25.000	2.75	0.75	19.75	80.00
3.	Ceai cu lămâie				0.10	0.03	2.88	11.02
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		5.000	5.000	0.10	0.03	0.90	2.90
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					7.91	4.94	38.68	219.97
			Gustare					
	Fructe proaspete	1/150	150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Supa cu legume și ou	1/200			5.47	6.20	8.73	110.00
	Cartofi		20.000	20.000	0.40	0.02	3.80	16.00
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă/ceapă verde		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Tomate în suc propriu		10.000	10.000	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		6.000	6.000	3.90	3.00	0.30	42.90
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Bulgur cu legume	1/150			2.10	1.18	11.48	69.85
	Bulgur		15.000	15.000	1.80	0.15	10.05	53.55
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
	Morcov		10.000	10.000	0.13	0.01	0.70	4.10
	Ceapă/ceapă verde		10.000	10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
3.	Chifteluțe în sos	1/70/20			16.40	10.18	23.56	219.20
	Carne de pasăre, fără piele		60.000	60.000	12.48	5.28	3.60	71.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	1.00	0.10	7.30	35.80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	0.65	0.50	0.05	7.15
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.05	0.00	0.15	0.85
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4.000	4.000	0.00	4.00	0.00	36.00
4.	Salată din sfeclă cu semințe de susan	1/50			2.39	4.52	9.47	78.00
	Sfeclă		70.000	70.000	1.19	0.00	7.56	30.10
	Morcov		15.000	15.000	0.20	0.02	1.05	6.15
	Semințe de susan		1.000	1.000	1.00	3.50	0.86	32.75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0.26	0.41	14.43	61.97
	Fructe uscate+stafide		15.000	15.000	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
6.	Pâine feliată	1/30			5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ					19.64	16.28	35.66	696.52
GUSTAREA DE SEARA								
1.	Chec pufos cu mere proaspete	1/100			3.72	2.05	24.42	135.73
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		25.000	25.000	2.50	0.25	18.25	89.50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	0.65	0.50	0.05	7.15
	Lapte 2.5%		15.000	15.000	0.45	0.30	0.75	7.80
	Praf de copt		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		2.000	200.000	0.00	0.00	1.98	8.12
	Mere		30.000	30.000	0.12	0.00	3.39	14.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
2.	Suc în asortiment	1/150			0.40	0.40	21.00	90.00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l		150.000	150.000	0.40	0.40	21.00	90.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					35.46	25.79	120.89	225.73
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					63.61	47.00	212.17	1212.72

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din gris pe lapte	1/150			5.06	4.16	16.05	128.96
	Crupe de gris		12.000	12.000	1.44	0.12	8.04	42.84
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
2.	Tartină cu unt	1/40/10			3.32	8.68	19.33	184.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40.000	40.000	3.24	0.48	19.20	106.80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10.000	10.000	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Lapte fiert	1/150			4.50	3.00	7.50	78.00
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12.88	15.84	42.88	391.76
Gustare								
	Fructe proaspete	1/150	150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Supă cu mazăre și crutoane	1/200			6.76	3.61	22.66	149.05
	Mazăre uscată		20.000	20.000	4.60	0.20	10.60	62.80
	Cartofi		20.000	20.000	0.40	0.02	3.80	16.00
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.04	0.01	0.15	0.80
	Pătrunjel		5.000	5.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Crutoane		10.000	10.000	0.90	0.30	4.80	25.80
2.	Piureu de cartofi	1/100			1.92	1.92	15.73	84.80
	Cartofi		100.000	100.000	1.60	0.08	15.20	64.00
	Lapte 2.5%		10.000	10.000	0.30	0.20	0.50	5.20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
2.	Crane de porc înăbușite în legume	1/50/20			2.00	12.35	8.81	116.60
	Carne de porc degresată		65.000	65.000	1.40	10.29	5.95	84.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată din conopidă	1/50			0.99	1.06	17.10	28.80
	Conopidă		20.000	20.000	0.60	0.03	15.00	7.50
	Morcov		40.000	40.000	0.39	0.03	2.10	12.30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.20	0.00	10.60	43.79
	Fructe proaspete		35.000	35.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
5	Pâine feliată	1/30/30			5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					16.99	20.20	103.70	580.54
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Budinca din brânză de vaci cu semințe de susan	1/120			16.60	17.30	17.95	317.15
	Brânză albă de vaci 9%		60.000	60.000	9.60	5.40	0.60	120.60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Crupe de gris		20.000	20.000	2.00	0.20	14.60	71.60
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Semințe de susan		1.000	1.000	1.80	6.30	1.55	58.95
2.	Bautură din stafide	1/150			0.09	0.14	4.15	17.95
	Stafide		15.000	15.000	0.09	0.14	4.15	17.95
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					16.69	17.44	22.10	335.10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					47.15	53.48	185.62	1377.90

Vineri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din grâu cu stafide	1/150			5.14	4.30	18.22	138.79
	Crupe de grau marunt		12.000	12.000	1.44	0.12	8.04	42.84
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Fructe uscate+stafide		5.000	5.000	0.09	0.14	4.15	17.95
2.	Tartină cu unt	1/20/5			1.70	8.44	9.73	131.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5.000	5.000	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Ceai cu lămâie				0.10	0.03	2.88	11.02
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		5.000	5.000	0.10	0.03	0.90	2.90
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					3.68	10.60	6.13	281.21
Gustare								
	Fructe proaspete	1/150	150.000	150.000	0.60	0.00	16.95	70.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0.60	0.00	16.95	70.50
Prânz								
1.	Supă cu conopidă și smântână	1/200			2.10	4.63	22.43	88.75
	Cartofi		40.000	40.000	0.40	0.02	3.80	16.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Conopidă		20.000	20.000	0.60	0.03	15.00	7.50
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Smântină 15% grăsimi prelucrata termic		5.000	5.000	0.28	1.50	0.32	21.60
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Paste fierte	1/110			3.48	2.09	25.67	140.34
	Paste făinoase din făină integrală		35.000	34.650	3.47	0.45	25.64	124.74
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
3.	Beifstrogonov din pui	1/60/20			21.62	5.24	9.88	173.00
	Fileu de pasăre		70.000	70.000	20.00	1.60	0.80	91.20
	Ceapă/ceapă verde		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	1.00	0.10	7.30	35.80
	Smântină 15% grăsimi prelucrata termic		5.000	5.000	0.28	1.50	0.32	21.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
4.	Salată din varza proaspătă	1/50			2.52	9.02	4.61	102.05
	Varză albă		40.000	40.000	0.32	0.00	2.16	12.40
	Morcov		15.000	15.000	0.20	0.02	1.05	6.15
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Seminte de floarea soarelui		1.000	1.000	2.00	7.00	1.40	65.50
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0.20	0.00	10.60	43.79
	Fructe proaspete		35.000	35.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	Pâine feliată	1/30			4.32	1.14	24.00	130.80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					34.24	22.12	97.19	678.73
GUSTAREA DE SEARĂ								
1.	Pilaf	1/200			3.79	3.02	29.37	186.04
	Orez, șlefuit		40.000	40.000	2.89	0.79	24.95	144.54
	Ceapă/ceapă verde		15.000	15.000	0.26	0.03	1.10	4.80
	Morcov		15.000	15.000	0.20	0.02	1.05	6.15
	Tomate în suc propriu		15.000	15.000	0.15	0.06	0.45	2.85
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		5.000	5.000	0.30	0.12	1.82	9.70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
2.	Pâine feliată	1/30			2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
3.	Iaurt lichid	1/130			2.50	3.75	5.00	62.50
	Iaurt natural, fără aditivi și adaos de zahar		130.000	130.000	2.50	3.75	5.00	62.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					8.72	7.13	48.77	328.64
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					47.24	39.84	169.03	1359.08