



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSRP Chișinău



E. Tcaci

Data 13 / mai 2020

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



Brînzilă Sergiu

Data 13 / mai 2020

Meniu-Model
pentru alimenatația copiilor din tabara Divertis din municipiul Straseni
pe perioada anului 2020

Ziua 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Prînz							
1	Supă de legume și smîntînă	1/350/15					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36		2	8,82
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Mazăre verde		0,040	2	0,08	5,2	16
	Roșii proaspete/conserve		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Conopidă		0,020	0,16	0,01	4	2
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare iodată		0,002				
	Smîntînă 15%		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Fileu de pui în sos alb cu terci din arpacaș	1/75/50/150					
	Crupe de arpacaș mărunț		0,050	4,95	0,64	32,67	160,38
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Fileu de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smîntînă 15%		0,005	0,14	1	0,16	10
	Sare iodată		0,002				
	Ulei		0,004		2,97		26,97
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
4	Pîine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
2	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Cină							
1	Beefstroganoff cu terci de grîu	1/50/50/150					
	Crupă de grâu		0,050	5,94	0,5	33,17	176,72
	Ulei		0,006				

	Carne de vită		0,080	16,67	5,78		123,75
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Smântână 15%		0,010	0,28	2	0,32	20
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Sare iodată		0,002				
2	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I			78,9	42,73	268,14	1892,21

Ziua 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci din hrișcă pe lapte	1/200					
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
2	Tartină cu unt și magiun	1/80/10/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,020	0,76	0,3	16,92	66
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Supă cu orez și smântână	1/350/15					
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,025	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,002				
	Smântână (15%)		0,015	0,42	3	0,48	30
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Paste făinoase cu chiftele de pui în sos	1/150/50					
	Paste făinoase		0,050	5	0,65	37	180
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Carne de pulpă dezosată		0,080	12,48	5,28	3,6	71,4
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,005	0,15	0,1	0,25	2,6
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Rosii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,002				

3	Legume de sezon coapte	1/100					
	Dovlecel/Ardei / Vînătă		0,180	0,54	0,27	5,13	10,8
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de seară		0,080	9	3	48	258
Chindii							
1	Suc în asortiment și covrigei	1/200/30					
	Suc în asortiment		0,200	0,4		22	92
	Covrigei		0,030	3,3	0,9	23,7	96
Cină							
1	Omletă	1/150/20					
	Fileu de pui		0,030	6,24	2,64	1,8	35,7
	Ouă		0,100	11,31	8,7	0,87	124,41
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Sare iodată		0,002				
	Ulei		0,004		3,96		35,96
2	Tartină cu unt și brînză tare	1/80/10/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brînză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
4	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				81,6	68,61	365,25	2722,79

Ziua 3							
	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci de griș	1/300					
	Crupe de griș		0,050	6,18	0,38	39,95	187,71
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Tartină cu brânză tare și unt	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
Prînz							
1	Rasolnic cu smântână	1/350/15					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Arpacas (mascat)		0,015	1,49	0,19	9,8	48,11
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii proaspete/conserve		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,002				
	Smântână 15%		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Terci din grâu cu pește înăbușit cu legume	1/200/80/50					
	Crupă de grâu		0,050	5,94	0,5	33,17	176,72
	Unt 82,5%		0,010	0,02	2,46	0,03	22,44
	Sare iodată		0,002				
	Pește congelat		0,120	11,63	3,21		99,86
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Făină		0,004	0,4	0,04	2,92	14,32
	Ulei		0,004		2,97		26,97
3	Salată din varză proaspătă	1/100					
	Varză proaspătă		0,090	0,58		3,89	22,32
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
4	Piine de secara	1/80					

	Pâine de seară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Chefir 2,5%	1/200					
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
2	Biscuiți de ovăz	1/40/10					
	Biscuiți de ovăz		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
Cină							
1	Ragu din legume de sezon cu carne de pui coaptă	1/200/90					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Dovlecel		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
	Mazăre verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Roșii proaspete		0,010	0,06		0,4	1,71
	Conopidă		0,020	0,32	0,02	8	4
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare iodată		0,003				
	Carne de pui Broiler		0,120	24,96	10,56	7,2	142,8
2	Tartină cu brânză tare și unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai infuzie	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				98,72	67,33	336,79	2791,88

Ziua 4							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun							
1	Supă din paste făinoase cu lapte	1/250					
	Paste făinoase		0,050	5	0,65	37	180
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,250	7,5	5	12,5	130
2	Tartină cu brânză tare și unt	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Lapte fierț	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	7,5	5	12,5	130
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Ciorbă din varză cu smîntănă	1/350/15					
	Varză		0,150	0,96		6,48	37,2
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii proaspete/conserve		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,002				
	Smîntănă 15%		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Cartofi fierți cu verdeață, carne de pui coaptă	1/150/90					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Verdeață		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Carne de pui Broiler		0,120	18,72	7,92	5,4	107,1
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
3	Salată din conopidă	1/100					
	Conopidă proaspătă		0,045	0,56	0,03	14	7
	Ceapă		0,005	0,07		0,4	1,76
	Roșii proaspete		0,080	0,4		2,79	11,97

	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Sare iodată		0,001				
	Ulei		0,003		2,97		26,97
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
Chindii							
1	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
2	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Cină							
1	Pilaf cu carne de pui	1/200/75					
	Orez		0,050	3,61	0,99	31,19	180,68
	Ceapă		0,018	0,26		1,44	6,35
	Morcov		0,018	0,19	0,01	1,01	5,9
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Fileu de pui		0,090	18,72	7,92	5,4	107,1
	Sare iodată		0,002				
2	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
3	Tartină cu brânză tare unt	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				112,14	87,92	411,24	2982,62

Ziua 5							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
			Dejun				
1	Terci din fulgi de ovaz	1/300					
	Fulgi de ovaz		0,055	6,54	3,19	35,93	135,16
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,002		1,44	1,02	17,04
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
3	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Supă cu legume și smântână	350/15					
	Conopidă		0,060	0,96	0,05	24	12
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Rosii in suc propriu		0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
	Mazare verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,002				
	Smântână (15%)		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Mămăliguță cu pește copt	1/200/80					
	Făină de porumb		0,060	5,97	2,39	40	194,03
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare iodată		0,002				
	Pește congelat		0,120	11,63	3,21		99,86
	Ulei		0,005		4,95		44,95
3	Legume de sezon portionate	1/100					
	Rosii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
4	Piine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2

Chindii							
1	Iaurt	1/140					
	Iaurt 2,6%		0,140	4	6	8	100
Cină							
1	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	1/200/90					
	File de pui		0,120	24,96	10,56	7,2	142,8
	Cartofi		0,250	3,6	0,18	34,2	144
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,002				
2	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V			102,37	87,8	441,83	2773,45

Ziua 6

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci cu orez și stafide	1/300					
	Crupe de orez		0,060	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
	Stafide		0,010	0,34	0,14	12,6	50
2	Tartină cu brânză tare cu unt	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,004		1,44	1,02	17,04
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
			Prînz				
1	Supă cu orez și smântână	1/350/15					
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,025	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,002				
	Smântână (15%)		0,015	0,42	3	0,48	30
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Pireu de mazăre cu gulaș	1/150/50/50					
	Mazăre uscată		0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
	Carne de vită		0,080	12,12	4,2		90
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Pastă de tomate		0,006	0,32		0,9	5,1
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,003				
3	Legume de sezon coapte	1/100					
	Dovlecel		0,090	0,41	0,2	3,85	8,1

	Ardei		0,025	0,19		1,13	5,63
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Sare iodată		0,001				
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
Chindii							
1	Suc în asortiment	1/200					
	Suc în asortiment		0,200	0,4		22	92
2	Biscuiți de ovăz	1/40					
	Biscuiți de ovăz		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
Cină							
1	Terci din orz cu carne de pui fiartă	1/200/90					
	Crupe de orz		0,045	5,94	0,5	33,17	176,72
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare iodată		0,003				
	Carne de pui Broiler		0,120	24,96	10,56	7,2	142,8
2	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /magiun	1/80/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Magiun		0,020	0,76	0,3	16,92	66
4	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				121,87	118,59	503,1	3240,27

Ziua 7

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci de fulgi de ouas pe lapte	1/200					
	Fulgi de ouas		0,040	4,76	2,32	26,13	98,3
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
2	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Ciorbă cu fasole	1/350					
	Sare iodată		0,002				
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Fasole uscate		0,030	6,57	0,3	16,12	90,45
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Verdeață		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
2	Legume înăbușite cu carne de pui coaptă	1/200/90					
	Carne de pui Broiler		0,120	18,72	7,92	5,4	107,1
	Varză		0,150	0,96		6,48	37,2
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,003				
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
4	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258

5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Bifidoc cu chiflă	1/200/65					
	Bifidoc natural 2.6%		0,200	4	6	8	100
	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
Cină							
1	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200/60					
	Paste făinoase		0,060	6	0,78	44,4	216
	Sare iodată		0,001				
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Brânză de vaci		0,060	9,6	5,4	0,6	120,6
2	Ou fiert	1/60	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
4	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				82,53	59,16	301,22	2565,33

Ziua 8

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci din mei	1/300					
	Terci de mei		0,050	5,45	2,08	36,14	187,11
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Semințe de in		0,004	0,8	2,8	0,4	26
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Tartină cu unt și brânză tare	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,004		1,44	1,02	17,04
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Supă cu tăieței și smîntînă	1/350/15					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Tăieței		0,020	2	0,26	14,8	72
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,002				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Smîntînă 15%		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Mamaligă, pește cu legume	1/150/80/50					
	Crupe de porumb		0,045	4,48	1,79	30	145,52
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Pește CONGELAT		0,120	7,56	2,09		64,91
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Pastă de tomate		0,008	0,43		1,2	6,8
	Sare iodată		0,003				
	Ulei		0,006		5,94		53,94
3	Salată din legume de sezon cu verdeață	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți		0,054	0,4		1,51	6,03
	Ceapă		0,005	0,07		0,4	1,76
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62

	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
4	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Covrigei	1/30					
	Covrigei		0,030	3,3	0,9	23,7	96
2	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Cină							
1	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200/75					
	Varza proaspata		0,140	0,9		6,05	34,72
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Verdeată		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Carne de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Sare iodată		0,002				
	Roșii proaspete		0,030	0,17		1,2	5,13
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	8,1	1,2	48	267
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			97,3	82,36	437,49	2853,11

Ziua 9

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci de orz pe lapte	1/200					
	Crupă de orz		0,030	2,79	0,33	21,88	92,61
	Lapte 2,5%		0,200	3	2	5	52
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Tartină cu unt și magiun	1/80/10/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,020	0,76	0,3	16,92	66
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Supa cu orez, carne de pui și smîntînă	1/350/45/15					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii proaspete/conservate		0,025	0,25	0,1	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,002				
	Orez		0,020	2,3	0,4	11,68	67,91
	Carne de găină Broiler		0,060	9,36	3,96	2,7	53,55
	Smîntînă 15%		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Piure din cartofi cu băută ca la Tiraspol	1/150/60					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Carne de pulpă dezosată		0,060	15,6	6,6	4,5	89,25
	Ceapă		0,013	0,19		1,04	4,59
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,005	0,15	0,1	0,25	2,6
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Sare iodată		0,004				

3	Salată din varză proaspătă	1/100					
	Varză proaspătă		0,090	0,58		3,89	22,32
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,004		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Verdeată		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
4	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
	Lapte fiert	1/150	0,200	6	4	10	104
Cină							
1	Ragu din legume de sezon cu ou fiert	1/300/40					
	Cartofi		0,220	3,17	0,16	30,1	126,72
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Dovlecel		0,040	0,18	0,09	1,71	3,6
	Mazăre verde		0,030	1,5	0,06	3,9	12
	Roșii proaspete		0,020	0,11		0,8	3,42
	Conopidă		0,010	0,16	0,01	4	2
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare iodată		0,002				
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
2	Ou fiert		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
3	Tartină cu brânză tare	1/80/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
4	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				89,84	54,56	305,36	2870,28

Ziua 10							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci din arpacaș de grâu mărunțit pe lapte	1/300					
	Crupe de arpacaș mărunț		0,060	6,89	1,19	35,05	203,74
	Unt 82,5%		0,010	0,02	2,46	0,03	22,44
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Tartină cu unt și magiun	1/80/10/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,020	0,76	0,3	16,92	66
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Ciorbă din sfeclă cu smîntînă	1/350/15					
	Sfeclă		0,090	1,36		8,64	34,4
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Roșii proaspete/conservate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Smîntînă 15%		0,015	0,42	3	0,48	30
	Sare iodată		0,002				
2	Pește în sos roșu cu terci de hrișcă	1/80/50/150					
	Crupe de hrișcă		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Unt 82,5%		0,005	0,06	8,2	0,09	74,8
	Pește congelat		0,120	11,63	3,21		99,86
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Sare iodată		0,003				
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
3	Legume de sezon coapte	1/100					

	Dovlecel/Ardei / Vînătă		0,120	0,54	0,27	5,13	10,8
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,025	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
Chindii							
1	Bifidoc cu covrigei	1/200/30					
	Bifidoc natural 2.6%		0,200	4	6	8	100
	Covrigei		0,030	3,3	0,9	23,7	96
Cină							
1	Omletă	1/150/20					
	Fileu de pui		0,030	6,24	2,64	1,8	35,7
	Ouă		0,100	11,31	8,7	0,87	124,41
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Sare iodată		0,002				
	Ulei		0,004		3,96		35,96
2	Tartină cu unt și brinză tare	1/80/10/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brinză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				82,79	78,77	343,2	2815,46

Ziua 11							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
			DEJUN				
1	Terci de griș	1/300					
	Crupe de griș		0,050	6,18	0,38	39,95	187,71
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Tartină cu brânză și unt	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,002		1,44	1,02	17,04
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA XI			31,39	32,6	133,9	572,14