



| | |
|---|---|
| COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E. Teaci Data <u>8 / 12</u> 2021 | APROB Directorul companiei "PONTM.X" SRL  Cuzor Doina Data <u>01 / 12</u> 2021 |
|---|---|

**Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimenatația copiilor din instituțiile de tip auxiliare alimentate
de Compania „PONTM.X” S.R.L., în perioada iarnă-primăvară pentru
anul 2022**

| | | Luni 1 | Săptămîna 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 integrală | | 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 lamie | 1/200 | | 0,03 | 0,01 | 10,17 | 35,67 |
| | Ceai infuzie | | 0,001 | | | | |
| | Lamie | | 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 |
| | Verdeață | | 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. | 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 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 nucă | | 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 28,10 lei | | | | | | | |

| | | Marți | 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 grîu integrala | | 0,005 | 0,50 | 0,05 | 3,65 | 17,90 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Carne de vita | | 0,100 | 15,15 | 5,25 | | 112,50 |
| | Pâine | | 0,010 | 0,81 | 0,12 | 4,80 | 26,70 |
| | Unt fără grasimi vegetale | | 0,010 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| | Ou | | 0,030 | 3,39 | 2,40 | 0,26 | 37,32 |
| 3. | Salata de sfecla | 1/100 | | 2,18 | 1,98 | 13,82 | 73,02 |
| | Sfeclă | | 0,160 | 2,18 | | 13,82 | 55,04 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Ulei de floarea soarelui(nerafinat) | | 0,002 | | 1,98 | | 17,98 |
| 4. | Compot din fructe | 1/200 | | 0,14 | | 18,83 | 68,74 |
| | Fructe proaspete | | 0,040 | 0,14 | | 3,98 | 16,54 |
| | Zahăr | | 0,015 | | | 14,85 | 52,20 |
| 5. | Pâine de seara/ 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 | 4,50 | 1,50 | 24,0 | 129,0 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz | | | | 41,79 | 39,10 | 162,06 | 1209,95 |
| Chindii | | | | | | | |
| 1 | Chefir | 1/200/60 | | 6,00 | 0,10 | 6,00 | 92,00 |
| | Chefir 2,5% | | 0,200 | 6,0 | 0,10 | 6,0 | 92,0 |
| 2 | Pateu cu brînză | 1/75 | | 16,37 | 9,56 | 32,06 | 321,81 |
| | Faina de grâu integrala | | 0,040 | 4,00 | 0,40 | 29,20 | 143,20 |
| | Brînză de vaci | | 0,070 | 11,20 | 6,30 | 0,70 | 140,70 |
| | Drojdie | | 0,0005 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0,53 |
| | Zahar | | 0,002 | | | 1,98 | 6,96 |
| | Ulei de floarea soarelui | | 0,002 | | 1,98 | | 17,98 |
| | Oua | | 0,010 | 1,13 | 0,87 | 0,09 | 12,44 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii | | | | 22,37 | 9,66 | 38,06 | 413,81 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II | | | | 92,55 | 95,80 | 327,75 | 2673,58 |

Prețul pentru o zi 28,10 lei

| | | 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 ovas pe lapte | 1/200 | | 11,72 | 15,23 | 40,41 | 308,21 |
| | Fulgi de ovas | | 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 |

| | | | | | | | |
|--|---|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr. | | 0,025 | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 3,0 |
| 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. | 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 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz | | | | 48,12 | 20,41 | 183,18 | 1069,22 |
| Chindii | | | | | | | |
| 1. | Chifla cu stafide | 1/75 | | 12,10 | 15,42 | 61,15 | 436,27 |
| | Faina de grîu integrala | | 0,054 | 5,40 | 0,54 | 39,42 | 193,32 |
| | Lapte 2,5% | | 0,100 | 3,0 | 2,0 | 5,0 | 52,0 |
| | Stafide | | 0,010 | 0,17 | 0,07 | 6,30 | 25,0 |
| | Oua | | 0,030 | 3,39 | 2,61 | 0,26 | 37,32 |
| | Unt fără grasimi vegetale | | 0,010 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| | Ulei de floarea soarelui | | 0,002 | | 1,98 | | 17,98 |
| | Drojdie | | 0,001 | 0,08 | 0,02 | 0,18 | 1,05 |
| | Zahar | | 0,010 | | | 9,90 | 34,80 |
| 2. | Suc natural din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml | 1/200 | 0,200 | 0,40 | | 22,00 | 92,00 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii | | | | 12,50 | 15,42 | 83,15 | 528,27 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III | | | | 78,58 | 68,56 | 368,39 | 2345,04 |
| Prețul pentru o zi 28,10 lei | | | | | | | |

| 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 și 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. | 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 secară | | 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 28,10 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 |
| | Rădăcina 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 |
| | 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 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3. | Salata de morcov, radacina telina si seminte de floarea soarelui | 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 iodata | | 0,001 | | | | |
| 4. | 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 | 24,00 | 133,50 |
| | Pâine de secară | | 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 28,10 lei | | | | | | | |

Luni 2 Saptămîna 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 |
| Prinz | | | | | | | |
| 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 iodata | | 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 | 0,36 | | 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 iodata | | 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 |

| | | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Faina de grâu integrala | | 0,005 | 0,50 | 0,05 | 3,65 | 17,90 |
| | Pasta de tomate | | 0,002 | 0,11 | | 0,30 | 1,70 |
| 3. | Salata din cartofi cu castraveti murati si ceapa verde | 1/100 | | 3,02 | 1,15 | 27,75 | 125,77 |
| | Cartofi | | 0,200 | 2,88 | 0,14 | 27,36 | 115,20 |
| | Ulei de floarea soarelui | | 0,001 | | 0,99 | | 8,99 |
| | Ceapa verde | | 0,002 | 0,04 | 0,00 | 0,09 | 0,38 |
| | Castraveti murati cu continut de sare de pina la 1,5g | | 0,010 | 0,10 | 0,02 | 0,30 | 1,20 |
| 4. | Piine 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 secară | | 0,050 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| 5. | Compot din fructe | 1/200 | | 0,14 | | 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 | | | | 42,23 | 19,36 | 225,76 | 1037,31 |
| Chindii | | | | | | | |
| 1 | Chifla cu susan | 1/75 | | 10,17 | 20,60 | 44,27 | 430,03 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Faina de grâu integrala | | 0,054 | 5,40 | 0,54 | 39,42 | 193,32 |
| | Drojdie | | 0,001 | 0,08 | 0,02 | 0,18 | 1,05 |
| | Ulei de floarea soarelui | | 0,006 | | 2,97 | | 53,94 |
| | Ou | | 0,010 | 1,13 | 0,87 | 0,09 | 12,44 |
| | Zahar | | 0,001 | | | 0,99 | 3,48 |
| | Lapte 2,5% | | 0,050 | 1,50 | 1,00 | 2,50 | 26,00 |
| | Unt fara grasimi vegetale | | 0,010 | 0,06 | 8,20 | 0,09 | 74,80 |
| | Semințe de susan | | 0,010 | 2,0 | 7,0 | 1,0 | 65,0 |
| 2 | Chefir 2,5% | 1/200 | | 6,00 | 0,10 | 6,00 | 92,00 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii | | | | 16,17 | 20,70 | 50,27 | 522,03 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI | | | | 79,65 | 70,05 | 363,89 | 2261,13 |
| Prețul pentru o zi 28,10 lei | | | | | | | |

| | | 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 | | | | |
| | Verdeață | | 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 seara/ Pâine de fâină integrală fortificată cu fier și acid folic | 1/50/50 | | 8,55 | 2,10 | 48,00 | 262,50 |
| | Pâine de fâină integrală fortificată cu fier și acid folic | | 0,050 | 4,05 | 0,60 | 24,0 | 133,50 |
| | Pâine de seară | | 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 |
| | Brînză de vaci 9% | | 0,150 | 24 | 13,5 | 1,5 | 301,5 |
| | Crupe de grîș | | 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 28,10 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. | Fruite 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 tiftete 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 pekín si mazare verde | 1/100 | | 1,98 | 2,25 | 5,24 | 36,74 |
| | Varza de pekín | | 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. | Piine de seara/ 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 28,10 lei | | | | | | | |

| | | Joi | Saptămîna 2 | | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun | | | | | | | |
| 1. | Terci de griş | 1/200 | | 10,37 | 13,37 | 35,70 | 307,52 |
| | Crupe de griş | | 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 iodată | | 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 iodată | | 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 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 | | 0,05 | 4,05 | 0,6 | 24,0 | 133,5 |
| | Pâine de seară | | 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 lamie | 1/200 | | 0,03 | 0,01 | 10,17 | 35,67 |
| | Ceai infuzie | | 0,001 | | | | |
| | Lamie | | 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 28,10 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 proaspat | | 0,020 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 6,56 |
| | Semințe de floarea soarelui | | 0,010 | 2,00 | 7,00 | 1,00 | 65,00 |
| | Lămie | | 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. | 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 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 28,10 lei | | | | | | | |