



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

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

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
<b>1.</b>	<b>Terci din ovas pe lapte cu stafide</b>	<b>1/200</b>		<b>9,76</b>	<b>11,42</b>	<b>26,32</b>	<b>303,37</b>
	Fulgi de ovaz		0,020	2,14	0,18	11,94	120
	Lapte 2,5%		0,110	6,00	4,00	10,00	104
	Zahăr		0,003			2,97	12
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	15
	Stafide		0,005	1,60	5,60	1,38	52,40
<b>2.</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/30/5</b>		<b>2,47</b>	<b>4,46</b>	<b>14,47</b>	<b>117,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/150</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>12,26</b>	<b>15,89</b>	<b>44,03</b>	<b>433,51</b>
		<b>Gustare</b>					
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,53</b>		<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
<b>Prînz</b>							
<b>1.</b>	<b>Zeama cu tăței</b>	<b>1/200</b>		<b>1,25</b>	<b>2,10</b>	<b>19,41</b>	<b>122,21</b>
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	89,6
	Ceapa uscată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,11	0,01	0,22	0,98
	Paste spicisor		0,010				
	Ardei dulce		0,005	0,04	0	0,23	1,13
	Borș acru		0,005				
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
<b>2.</b>	<b>Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare</b>	<b>70/30/100</b>		<b>22,68</b>	<b>7,69</b>	<b>24,93</b>	<b>228,13</b>
	Pulpa de pui dezosata		0,080	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ceapa		0,015	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		45,00
	Sare iodată		0,0008				
	Mazare uscata		0,030	4,58	0,20	10,55	62,49
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	3	0	27
<b>3.</b>	<b>Legume murate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,49</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>4,92</b>
	Castraveți murați		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92

<b>4.</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>8,82</b>	<b>38,72</b>
	Fructe de sezon		0,030	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>5.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/20/20</b>		<b>3,42</b>	<b>0,84</b>	<b>19,20</b>	<b>105,00</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz</b>				<b>28,16</b>	<b>10,71</b>	<b>73,67</b>	<b>498,98</b>
<b>Gustarea de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă din lapte cu orez</b>	<b>1/150</b>		<b>6,87</b>	<b>5,64</b>	<b>22,49</b>	<b>184,73</b>
	Crupe de orez		0,012	1,45	0,40	12,47	72,27
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Lapte 2,5%		0,100	5,40	3,60	9,00	93,60
	Zahar		0,003			0,99	4,06
<b>2</b>	<b>Tartina cu brânză tare</b>	<b>1/20/10</b>		<b>4,12</b>	<b>2,83</b>	<b>9,60</b>	<b>90,65</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Brânza tare		0,010	2,50	2,59	0,0	37,25
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>8,12</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,002			1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>10,99</b>	<b>8,47</b>	<b>34,07</b>	<b>283,50</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>51,94</b>	<b>35,07</b>	<b>166,69</b>	<b>1278,03</b>

		Marti		Saptamana 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din grau marunt pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6,9</b>	<b>5,66</b>	<b>23,78</b>	<b>232,37</b>
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahar		0,003			2,97	12,17
	Crupe de grau marunt		0,020	2,38	0,2	13,27	120,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	<b>Biscuiti la ceai</b>	<b>1/30</b>		<b>2,46</b>	<b>2,85</b>	<b>22,20</b>	<b>127,80</b>
	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>4,7</b>	<b>3,14</b>	<b>11,01</b>	<b>92,46</b>
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahar		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14,06</b>	<b>11,65</b>	<b>56,99</b>	<b>452,63</b>
		<b>Gustare</b>					
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,65</b>	<b>0,16</b>	<b>24,3</b>	<b>93,96</b>
<b>Pranz</b>							
1.	<b>Ciorba cu varza si smantana</b>	<b>1/200/5</b>		<b>1,73</b>	<b>5,8</b>	<b>22,07</b>	<b>110,38</b>
	Varza proaspata		0,050	0,64	0	4,32	24,8
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	5	0	45
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Radacina de telina		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Sare iodata		0,0008				
	Smantana 15% grasime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	<b>Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi</b>	<b>1/70/30/105</b>		<b>22,22</b>	<b>12,15</b>	<b>35,50</b>	<b>286,34</b>
	Pulpa de pui dezosata		0,065	17,5	1,4	0,7	79,8
	Paine din faina integrala fortificata cu Fe si acid folic		0,010	0,72	0,24	3,84	20,64
	Lapte 2,5%		0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Oua de gaina de categorie «Extra»		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui		0,003		5		45

	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Lapte 2,5%		0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0,0008				
<b>3.</b>	<b>Salata gustarea iepuraşului</b>	<b>1/50</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>6,00</b>
	Morcov proaspăt pai		0,040	0,50	0,10	1,50	6,00
	Mere proaspete		0,020	0,02	0,80	1,20	2,36
	Lamâie		0,005				
<b>4.</b>	<b>Compot din stafide</b>	<b>1/150</b>		<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>15,42</b>	<b>66,02</b>
	Stafide		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>5.</b>	<b>Pâine porţionata</b>	<b>1/30/30</b>		<b>5,13</b>	<b>1,26</b>	<b>28,80</b>	<b>157,50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>			<b>29,84</b>	<b>19,75</b>	<b>103,29</b>	<b>626,24</b>	
<b>Gustarea de seara</b>							
<b>1.</b>	<b>Budincă din brânză de vaci cu gem</b>	<b>1/100/15</b>		<b>21,20</b>	<b>16,72</b>	<b>14,12</b>	<b>348,94</b>
	Brânză de vaci		0,070	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,007	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griş		0,020	1,19	0,1	6,63	35,34
	Lapte 2,5%		0,010	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	5	0	45
	Gem		0,015	0,11	0,01	5,26	18,44
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>14,46</b>
	Ceai infuzie		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>			<b>27,20</b>	<b>16,82</b>	<b>20,12</b>	<b>363,40</b>	
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>			<b>71,75</b>	<b>48,38</b>	<b>204,70</b>	<b>1536,23</b>	

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orez pe lapte</b>	1/200		6,03	5,76	25,60	227,17
	Crupa de orez		0,015	1,81	0,5	15,59	120
	Lapte 2,5%		0,110	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,20
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	<b>Tartina cu branza tare</b>	1/30/10/		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Cascaval		0,010	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	<b>Ceai cu zahăr</b>	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>8,50</b>	<b>10,22</b>	<b>45,02</b>	<b>364,56</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	1/100	0,100	1,22	0,35	31,32	120,06
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă din sfecla</b>	1/200/		2,40	5,09	28,97	109,61
	Sfeclă		0,060	1,36	0	8,64	34,4
	Cartofi		0,035	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5		45
	Sare iodată		0,0008				
2.	<b>Mamaliga cu pește copt în sos din legume</b>	1/100/80/30		24,76	6,11	30,83	288,35
	Crupe de porumb		0,016	2,02	0,17	11,28	114
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,001	0,02	1,64	0,03	14,80
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,001	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește congelat		0,090	21,32	2,13		99,07
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,8	0,08	5,84	28,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18

<b>3.</b>	<b>Salata de varza de pekin</b>	<b>1/50</b>		<b>0,56</b>	<b>1,09</b>	<b>4,38</b>	<b>15,26</b>
	Varza pekin ( sau varza alba)		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat )		0,001		1		9
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/200</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>8,93</b>	<b>36,91</b>
	Fructe de sezon		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			3,96	16,23
<b>5.</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>30,60</b>	<b>13,19</b>	<b>87,51</b>	<b>527,53</b>
<b>Gustarea de seara</b>							
<b>1.</b>	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>1/150</b>	<b>0,150</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>92</b>
<b>2.</b>	<b>Salata de iarna cu ou fiert</b>	<b>1/100</b>		<b>14,58</b>	<b>14,42</b>	<b>7,62</b>	<b>222,71</b>
	Cartofi		0,060	0,8	0,08	5,84	28,64
	Morcov		0,020	3	3,11		44,7
	Ceapa		0,020				
	Mazare verde conservata		0,005	10,18	7,83	0,78	111,97
	Castraveti murati		0,005				
	Ouă de găină "Extra" 0,5 buc		0,025	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	3	0	27
<b>3.</b>	<b>Pâine feliate</b>	<b>1/20</b>	<b>0,020</b>	<b>20,58</b>	<b>14,52</b>	<b>13,62</b>	<b>314,71</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>20,58</b>	<b>14,52</b>	<b>13,62</b>	<b>314,71</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>60,90</b>	<b>38,28</b>	<b>177,47</b>	<b>1326,86</b>

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>5,22</b>	<b>4,82</b>	<b>19,12</b>	<b>148,12</b>
	Crupe de griș		0,020	1,90	0,16	10,61	56,55
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,20
	Lapte 2,5%		0,110	3,3	2,2	5,5	57,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	<b>Tartină cu magiun</b>	<b>1/30/20</b>		<b>2,47</b>	<b>4,46</b>	<b>14,47</b>	<b>117,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun de mere		0,020	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>		<b>4,50</b>	<b>3,00</b>	<b>7,50</b>	<b>78,00</b>
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>12,19</b>	<b>12,28</b>	<b>41,09</b>	<b>343,22</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,63</b>		<b>17,9</b>	<b>74,45</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu orez</b>	<b>1/200</b>		<b>1,93</b>	<b>3,31</b>	<b>30,39</b>	<b>97,90</b>
	Cartofi		0,050	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Orez		0,010	0,72	0,2	6,24	36,14
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	<b>Legume înăbușite cu chifteluțe de porc</b>	<b>1/140/60</b>		<b>3,10</b>	<b>14,38</b>	<b>26,69</b>	<b>170,20</b>
	Carne de porc dezosată/degresată		0,060	1,54	11,29	6,53	92,16
	Paine		0,010				
	Oua		0,005				
	Faina		0,005				
	Varza proaspata		0,125	0,96	0	6,48	37,2
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Rosii in suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
3.	<b>Salata vitamin</b>	<b>1/50</b>		<b>2,05</b>	<b>7,65</b>	<b>3,74</b>	<b>83,54</b>
	Radacina de țelina		0,015	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,030	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei dulci		0,005	0,09		0,54	2,7
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		2		18
4.	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>8,24</b>	<b>36,07</b>
	Fructe de sezon		0,035	0,28		5,27	23,90
	Zahăr		0,003			2,97	12,17



5.	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/20</b>		<b>4,32</b>	<b>1,14</b>	<b>24,00</b>	<b>130,80</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>11,68</b>	<b>26,48</b>	<b>93,06</b>	<b>518,51</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	<b>Paste făinoase cu brânză de vaci</b>	<b>1/160</b>		<b>19,04</b>	<b>13,49</b>	<b>23,27</b>	<b>346,00</b>
	Paste făinoase din făină integrală		0,030	3	0,39	22,2	108
	Brânză de vaci 5%		0,030	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale		0,001	0,04	4,1	0,07	37
3.	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>20,29</b>
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>19,04</b>	<b>13,49</b>	<b>28,22</b>	<b>366,29</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>43,54</b>	<b>52,25</b>	<b>180,27</b>	<b>1302,47</b>

Vineri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci pe gău pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6,55</b>	<b>6,45</b>	<b>21,80</b>	<b>179,85</b>
	Crupe de grâu		0,020	2,02	0,17	11,28	60,08
	Lapte 2,5%		0,120	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,03	3,28	0,05	29,6
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
<b>2.</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/30/5</b>		<b>2,47</b>	<b>4,46</b>	<b>14,47</b>	<b>117,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/150</b>		<b>4,7</b>	<b>3,14</b>	<b>11,01</b>	<b>92,46</b>
	Ceai		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lamâie		0,005	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>13,72</b>	<b>14,05</b>	<b>47,28</b>	<b>389,41</b>
<b>Gustare</b>							
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,63</b>		<b>17,9</b>	<b>74,45</b>
<b>Prânz</b>							
<b>1.</b>	<b>Rasolnic cu legume</b>	<b>1/200/5</b>		<b>1,29</b>	<b>3,12</b>	<b>21,57</b>	<b>127,57</b>
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Rădăcină de țelină		0,005	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Castruveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,005	0,15	0,03	0,45	1,8
	Crupe de arpacaș		0,010	0,001	0,001	0,01	65,12
	Sare iodată		0,0008				
<b>2.</b>	<b>Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă</b>	<b>1/70/30/100</b>		<b>20,13</b>	<b>8,58</b>	<b>21,12</b>	<b>291,88</b>
	Fileu de pui		0,080	17,5	1,4	0,7	147,25
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,002	1	0,1	7,3	35,8
	Crupe de hrișcă		0,017	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
<b>3.</b>	<b>Salată de iarna</b>	<b>1/50</b>		<b>1,98</b>	<b>6,62</b>	<b>6,26</b>	<b>84,08</b>
	Mere proaspete		0,020	0,12	0	3,48	14,48
	Sfeclă		0,040	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de susan		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

4.	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>5,95</b>	<b>24,58</b>
	Fructe de sezon		0,035	0,11		2,98	12,41
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26,21</b>	<b>19,22</b>	<b>69,30</b>	<b>605,51</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	<b>Ou fiert cu Piureu de cartofi</b>	<b>1/50/120</b>		<b>8,66</b>	<b>7,41</b>	<b>42,14</b>	<b>200,55</b>
	Oua de găină		1 buc.	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2,5%		0,010	1,6	0,08	40	20
	Cartofi		0,140	0,27	0,11	1,62	87,9
	Unt fără grasimi vegetale		0,001		2		18
2.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/30</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/150/</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,003			2,97	12,17
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>11,12</b>	<b>7,78</b>	<b>59,78</b>	<b>293,69</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>51,68</b>	<b>41,05</b>	<b>194,26</b>	<b>1363,06</b>

Luni Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci de orz pe lapte</b>	<b>1/200/</b>		<b>4,80</b>	<b>4,61</b>	<b>17,96</b>	<b>139,38</b>
	Crupe de orz mășcat		0,017	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Lapte 2,5%		0,120	3	2	5	52
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>2.</b>	<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/30/10</b>		<b>4,93</b>	<b>2,95</b>	<b>14,40</b>	<b>117,35</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200/</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>20,29</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>9,73</b>	<b>7,56</b>	<b>37,31</b>	<b>277,02</b>
<b>Gustare</b>							
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,14</b>	<b>20,25</b>	<b>78,3</b>
<b>Prânz</b>							
<b>1.</b>	<b>Zeamă</b>	<b>1/200/10</b>		<b>0,92</b>	<b>3,08</b>	<b>16,98</b>	<b>54,23</b>
	Cartofi		0,060	0,36	0,02	3,42	14,40
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Paste spicușor		0,010				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Borș acru		0,005				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
<b>2.</b>	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>1/200</b>		<b>12,42</b>	<b>8,65</b>	<b>31,77</b>	<b>179,29</b>
	Pulpa de pui dezosată		0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	Varză albă		0,100	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Ulei de floarea soarelui		0,003		4		36
	Sare iodată		0,0008				
	Orez		0,012	0,87	0,24	7,48	43,36
	Pasta de tomate		0,001	0,1	0,04	0,3	1,9
<b>3.</b>	<b>Legume murate portionate</b>	<b>1/50</b>		<b>1,96</b>	<b>7,65</b>	<b>3,20</b>	<b>80,84</b>
	Castraveți murați		0,053	0,1	0,03	0,42	2,24

<b>4.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30/20</b>		<b>4,32</b>	<b>1,14</b>	<b>24,00</b>	<b>130,80</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>12,26</b>	<b>52,13</b>
	Fructe uscate		0,015	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>19,79</b>	<b>20,79</b>	<b>88,21</b>	<b>497,29</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Chiflă cu scortişoară</b>	<b>1/80</b>		<b>22,74</b>	<b>23,82</b>	<b>32,80</b>	<b>480,70</b>
<b>2.</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>		<b>4,50</b>	<b>3,00</b>	<b>7,50</b>	<b>78,00</b>
	Lapte 2,5%		0,200	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina</b>				<b>27,24</b>	<b>26,82</b>	<b>40,30</b>	<b>558,70</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>57,30</b>	<b>55,31</b>	<b>186,07</b>	<b>1411,31</b>

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>5,40</b>	<b>5,01</b>	<b>18,96</b>	<b>149,78</b>
	Crupe de griș		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,120	3,6	2,4	6	62,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/30/5</b>		<b>2,47</b>	<b>4,46</b>	<b>14,47</b>	<b>117,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,1	0,07	37
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>7,90</b>	<b>9,48</b>	<b>36,67</b>	<b>279,92</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
<b>Prânz</b>							
1	<b>Supă cu mazăre și crutoane</b>	<b>1/200</b>		<b>7,66</b>	<b>3,91</b>	<b>42,41</b>	<b>180,34</b>
	Mazăre uscata		0,035	4,58	0,2	10,55	62,49
	Cartofi		0,035	0,5	0,03	4,79	20,16
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,36	0,03	1,96	11,48
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3,00		27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Crutoane (paine uscata)		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	<b>Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi</b>	<b>1/60/30/100</b>		<b>13,67</b>	<b>10,82</b>	<b>37,79</b>	<b>279,93</b>
	Cartofi		0,120	1,66	0,08	15,73	102,56
	Lapte 2,5%		0,010	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	Fileu de pui		0,070	10,19	4,31	2,94	89,65
	Ulei de floarea soarelui		0,003		4		36
	Morcov		0,020	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0008				

<b>3.</b>	<b>Salata din conopida</b>	<b>1/50</b>		<b>0,44</b>	<b>2,08</b>	<b>1,36</b>	<b>26,00</b>
	Conopida		0,020	0,44	0,08	1,36	8
	Morcov		0,035				
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		2		18
<b>4.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>6,95</b>	<b>28,80</b>
	Mere		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>24,38</b>	<b>17,17</b>	<b>102,91</b>	<b>595,17</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă din lapte cu hrișcă</b>	<b>1/150</b>		<b>4,50</b>	<b>3,00</b>	<b>7,50</b>	<b>177,42</b>
	Lapte 2,5%		0,120	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,001	0,02	1,64	0,03	14,80
	Hrișcă		0,015	1,31	0,11	7,30	80,56
	Zahăr		0,001			0,99	4,06
<b>2.</b>	<b>Tartină cu magiun</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>205,40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Gem din mere		0,010	0,11	0,01	5,26	125,3
<b>3.</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>12,17</b>
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>6,93</b>	<b>3,36</b>	<b>21,90</b>	<b>394,99</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>40,61</b>	<b>30,43</b>	<b>192,28</b>	<b>1394,68</b>

Miercuri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci de ovas pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6,00</b>	<b>5,41</b>	<b>19,96</b>	<b>222,53</b>
	Fulgi de ovas		0,020	1,78	0,15	9,95	115,36
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
<b>2.</b>	<b>Tartină cu magiun</b>	<b>1/30/10</b>		<b>2,47</b>	<b>4,46</b>	<b>14,47</b>	<b>117,1</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,010	0,04	4,1	0,07	37
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>8,50</b>	<b>9,88</b>	<b>37,67</b>	<b>352,67</b>
<b>Gustare</b>							
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>0,53</b>		<b>14,92</b>	<b>62,04</b>
<b>Prânz</b>							
<b>1.</b>	<b>Ciorbă cu sfeclă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>		<b>2,52</b>	<b>3,83</b>	<b>29,02</b>	<b>101,85</b>
	Sfeclă		0,060	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Cartofi		0,025	0,36	0,02	3,42	14,4
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
<b>2.</b>	<b>Pârjoală din pește cu legume sotate</b>	<b>1/70/30</b>		<b>24,18</b>	<b>8,56</b>	<b>20,52</b>	<b>197,08</b>
	Pește congelat		0,080	21,32	2,13		99,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,41	0,06	2,4	13,35
	Faina alba din grau		0,004				
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,010	0,6	0,4	1	10,4
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		5		45
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9



<b>3.</b>	<b>Terci din mei</b>	<b>1/100</b>		<b>1,33</b>	<b>1,75</b>	<b>7,33</b>	<b>140,40</b>
	Crupa de mei		0,020	1,31	0,11	7,3	125,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
<b>4.</b>	<b>Salată vitamin cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>1/50</b>		<b>1,90</b>	<b>6,67</b>	<b>2,71</b>	<b>68,64</b>
	Mazare conservata		0,020	0,25	0,07	1,05	5,60
	Morcov		0,030	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		1,00		9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
<b>5.</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>87,56</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	88
<b>6.</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>7,94</b>	<b>32,85</b>
	Mere		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>32,81</b>	<b>17,88</b>	<b>74,59</b>	<b>628,38</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Mamaliga cu brânză de vaci</b>	<b>1/100/30/5</b>		<b>14,28</b>	<b>10,06</b>	<b>4,17</b>	<b>200,00</b>
	Crupa de porumb		0,015	10,18	7,83	0,78	111,97
	Unt fara grasimi vegetale		0,001	0,3	0,03	2,19	10,74
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brânză de vaci 5%		0,030	3,20	1,80	0,20	40,20
<b>3.</b>	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>1/150</b>	<b>0,150</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>124,56</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>20,28</b>	<b>10,16</b>	<b>10,17</b>	<b>324,56</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>62,12</b>	<b>37,92</b>	<b>137,35</b>	<b>1367,65</b>

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
<b>Dejun</b>								
<b>1.</b>	<b>Terci de hrisca pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6,30</b>	<b>5,61</b>	<b>20,46</b>	<b>165,38</b>	
	Crupe de hrisca		0,02	1,78	0,15	9,95	53,01	
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78	
	Zahăr		0,003			2,97	12,17	
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2	
<b>2.</b>	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>		<b>2,75</b>	<b>0,75</b>	<b>19,75</b>	<b>80,00</b>	
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0,025	2,75	0,75	19,75	80	
<b>3.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>4,7</b>	<b>3,14</b>	<b>11,01</b>	<b>92,46</b>	
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29	
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78	
	Zahăr		0,003			2,97	12,17	
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>13,75</b>	<b>9,50</b>	<b>51,22</b>	<b>337,84</b>
<b>Gustare</b>								
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,31</b>	<b>28,19</b>	<b>108,05</b>	
<b>Prânz</b>								
<b>1.</b>	<b>Supă cu legume și ou</b>	<b>200/60</b>		<b>2,34</b>	<b>4,00</b>	<b>21,40</b>	<b>74,43</b>	
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,1	17,28	
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2	
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72	
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9	
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33	
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56	
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44	
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27	
	Sare iodată		0,0008					
<b>2.</b>	<b>Bulgur cu legume și chifteluțe</b>	<b>1/150/70</b>		<b>4,61</b>	<b>6,97</b>	<b>30,10</b>	<b>143,66</b>	
	Crupe de bulgur		0,025	0,7	0	4,75	27,28	
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,4	8,06	
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84	
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5		45	
	Pulpa de pui dezosată		0,060	0,1	0,04	0,3	1,9	
	Ouă		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88	
	Paine		0,007					
	Faina de grau		0,004					
	Pesmeți		0,008	0,81	0,12	4,8	26,7	
	Sare iodată		0,0008					

<b>3.</b>	<b>Salată de iarnă</b>	<b>1/50</b>		<b>2,37</b>	<b>6,62</b>	<b>8,75</b>	<b>81,42</b>
	Sfeclă		0,050	0,54	0	3,46	13,76
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de in		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>9,92</b>	<b>40,97</b>
	Fructe uscate		0,015	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>5.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/40/40</b>		<b>6,84</b>	<b>1,68</b>	<b>38,40</b>	<b>210,00</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și		0,040	3,60	1,20	19,20	103
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>16,34</b>	<b>19,27</b>	<b>108,57</b>	<b>550,48</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Paste bologneze</b>	<b>1/180</b>		<b>25,74</b>	<b>15,30</b>	<b>57,02</b>	<b>555,83</b>
	Paste fainoase		0,040	3,00	0,39	22,20	108,00
	Pulpa de pui dezosata		0,030	16,00	9,00	1,00	201,00
	Pasta de tomate		0,001	0,04	4,1	0,07	37
	Morcov		0,010	5	0,5	30,65	179
	Ceapă		0,010	1,7	1,31	0,13	18,66
	Ulei de floarea soarelui		0,003				
	Sare iodată		0,005			2,97	12,17
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>25,77</b>	<b>15,31</b>	<b>60,26</b>	<b>568,87</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>56,96</b>	<b>44,39</b>	<b>248,24</b>	<b>1565,24</b>

Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci de grâu pe lapte cu stafide</b>	<b>1/200</b>		<b>7,90</b>	<b>11,21</b>	<b>21,84</b>	<b>217,78</b>
	Crupe de grâu		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Stafide		0,005	1,6	5,6	1,38	52,4
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>2.</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/30/5</b>		<b>2,47</b>	<b>4,46</b>	<b>14,47</b>	<b>117,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,1	0,07	37
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>10,40</b>	<b>15,68</b>	<b>39,55</b>	<b>347,92</b>
<b>Gustare</b>							
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,100</b>	<b>1,47</b>	<b>0,44</b>	<b>32,34</b>	<b>130,83</b>
<b>Prânz</b>							
<b>1.</b>	<b>Ciorbă cu legume si verdeață</b>	<b>1/200</b>		<b>1,66</b>	<b>3,08</b>	<b>22,08</b>	<b>103,69</b>
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	38,50
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Conopidă		0,020	0,64	0	4,32	24,8
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
<b>2.</b>	<b>Beffstrogonov cu paste</b>	<b>1/60/100</b>		<b>6,27</b>	<b>19,54</b>	<b>48,86</b>	<b>323,04</b>
	Carne de porc degresata /dezosată		0,070	1,54	11,29	6,53	92,16
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,003	0,42	2,25	0,48	32,4
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Paste făinoase din făină integrală		0,025	3,5	0,46	25,9	126
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
<b>3.</b>	<b>Salata de varza</b>	<b>1/50</b>		<b>0,65</b>	<b>1,09</b>	<b>2,15</b>	<b>47,00</b>
	Varza		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92
	Morcov		0,005	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat )		0,001		1		27
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>7,94</b>	<b>32,85</b>

	Fructe de sezon		0,035	0,18	0,00	4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>5.</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>11,46</b>	<b>24,61</b>	<b>95,43</b>	<b>583,98</b>
<b>Gustare de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Pilav cu ou fiert</b>	<b>1/100/60</b>		<b>6,20</b>	<b>5,34</b>	<b>20,86</b>	<b>169,57</b>
	Crupe de orez		0,020	1,08	0,3	9,36	54,2
	Ceapa		0,020	5,1	3,4	8,5	88,4
	Morcov		0,020				
	Roșii în suc propriu		0,005				
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0,02	1,64	0,03	14,8
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		1 buc			2,97	12,17
<b>2</b>	<b>Paine feliată</b>	<b>1/30</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200/5</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>8,63</b>	<b>5,70</b>	<b>37,24</b>	<b>257,79</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>31,96</b>	<b>46,43</b>	<b>204,56</b>	<b>1320,52</b>