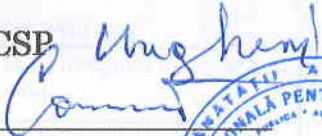




COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP   Data <u>03</u> / <u>06</u> / 2024	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL   CUZOR Doina Data <u>28</u> / <u>05</u> / 2024
--	---

Meniul- Model
pentru 10 zile pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul
tabara de odihnă și întremare a sănătății a elevilor „Codreanca” din
satul Cornesti raionul Ungheni alimentate de catre compania
„PONTTEM.X” SRL
pentru perioada vară anul 2024

Prima zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Terci din orez risipit cu carne de gaina	200/90	0,195	0,165	19,63	13,71	77,15	561,13	
	Crupe de orez		0,060	0,060	4,34	1,19	37,42	216,81	1,44
	Zahar		0,005	0,005			39,6	162,32	0,12
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
	Fielu de pui		0,120	0,090	15,21	4,32		104	10,80
2.	Lapte fiert	1/200	0,200	0,200	6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,60
3.	Tartină cu unt și brânză tare	1/100/10/20	0,132	0,131	13,67	15,1	48,13	426,95	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,48
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
	Brânză tare (cascaval)45%		0,022	0,021	5,49	5,7		81,95	3,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					39,3	32,81	135,28	1092,08	25,605
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete feliate (castraveți și roșii)	1/100	0,110	1,030	109		5,12	21,13	
	Castraveți proaspeti		0,055	0,510	78		2,93	11,72	2,42
	Roșii proaspete		0,055	0,520	31		2,19	9,41	2,28
2.	Borș din bulion de carne cu smanata	1/350/10	0,223	0,183	91,82	26,83	81,75	187,28	
	Varza proaspata		0,150	0,120	0,96		6,48	37,2	1,10
	Morcov proaspat		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	0,20
	Ceapa uscată		0,010	0,008	0,29	0,03	12,26	6,56	0,11
	Tomate în suc propriu		0,010	0,010	20	8	60	3,8	0,28
	Verdeata		0,010	0,006	70	6	1,44	6,56	0,97
	Smintina		0,010	0,010	0,28	1,58	0,32	21,6	0,40
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,11
3.	Carne fiarta de pui în sos de legume cu piureu de cartofi	1/75/100	0,438	0,320	116,21	34,76	142,42	437,72	
	Carne de pui degresata/dezosata		0,150	0,090	15,29	6,47	4,41	87,47	13,50
	Faina de grau		0,005	0,005	0,5	0,05	3,65	17,9	0,04
	Ceapa uscată		0,008	0,006	69	8	29,43	12,9	0,08
	Pasta de tomate		0,005	0,005	27		75	4,25	0,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,015	0,015		15		135	0,53
	Cartofi		0,200	0,144	2,88	0,14	27,36	115,2	2,46
	Lapte 2,5%		0,050	0,050	1,5	1	2,5	26	0,90
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,05
1.	Salata din varză	1/100	0,123	0,103	0,77	37	5,18	56,76	
	Varza proaspata		0,120	0,100	0,77		5,18	29,76	0,88
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003	0,003		3		27	0,11
2.	Borș cu carne de vită și cartofi	1/400	0,263	0,173	35,47	15,76	81,65	199,93	

	Carne de vită		0,110	0,060	13,33	4,62		99	16,50
	Morcov proaspat		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	0,20
	Ceapa uscată		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,07
	Tomate în suc propriu		0,010	0,010	20	8	60	3,8	0,28
	Verdeata		0,010	0,006	0,35	0,03	0,72	3,28	0,97
	Cartofi		0,100	0,080	1,44	0,07	13,68	57,6	1,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,11
3.	Puding din brânză cu morcov	1/200	0,290	0,290	32,13	24,41	18,76	511,63	
	Branza de vaci 5%		0,150	0,150	24	13,5	1,5	301,5	9,76
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
	Oua de gaina		0,060	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65	0,15
	Morcov proaspat		0,050	0,050	0,52	0,04	2,8	16,4	0,50
	Smântină		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,40
	Faina de grau		0,005	0,005	0,5	0,05	3,65	17,9	0,04
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,05
4.	Prune proaspete	1/100	0,115	0,103	0,72		13,46	61,07	2,3
5.	Pâine feliată	1/60/100	0,160	0,160	13,86	3,72	76,8	418,2	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2	0,89
	Pâine de secară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,55
6.	Compot din mere proaspete	1/200	0,060	0,054	0,18		14,87	61,26	
	Mere proaspete		0,050	0,044	0,18		4,97	20,68	0,65
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					331,79	65,31	334,42	1186,66	38,090
GUSTAREA									
1.	Pateu cu magiun	1/60	0,073	0,072	4,33	6,84	34,05	214,51	
	Făina de grâu		0,025	0,025	2,5	0,25	18,25	89,5	0,22
	Drojdie		0,002	0,002	0,17	0,04	0,36	2,1	0,48
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,3	0,2	0,5	5,2	0,18
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4	0,63
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,11
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29	0,12
	Magiun		0,015	0,015	0,21	0,02	9,86	34,58	0,63
	Oua de găină		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44	0,03
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	0,67	0,19	17,23	66,03	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					5	7,03	51,28	280,54	3,82
CINA									
1.	Vinigret	1/250	0,365	0,287	4,49	10,28	45	236,66	
	Sfecla		0,050	0,040	0,68		4,32	17,2	0,47
	Morcov proaspat		0,030	0,024	0,31	0,02	1,68	9,84	0,30
	Ceapa uscată		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38	0,21
	Castraveți proaspeti		0,050	0,046	0,5	0,1	1,5	6	2,20
	Cartofi		0,175	0,126	2,52	0,13	23,94	100,8	2,15
	Varza proaspata		0,030	0,024	0,19		1,3	7,44	0,22
	Ulei de floarea soarelui		0,010	0,010		10		90	0,28
2.	Oua de gaina fiert	1/52	0,060	0,052	6,79	5,22	0,52	74,65	0,15
3.	Ceai cu zahar	1/200	0,012	0,012			9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
4.	Pâine	1/90	0,090	0,090	7,29	1,08	43,3	240,3	1,33
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200	0,200	6	10	6	92	4,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					24,57	26,58	104,72	684,19	11,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					400,66	131,73	625,7	3243,47	79,31

A doua zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Omletă cu carne de pui	1/100	0,184	0,150	16,76	16,73	1,43	200,67	
	Carne de pui degresata/dezosata		0,120	0,090	12,23	5,17	3,53	69,97	10,80
	Oua de gaina		0,034	0,030	3,85	2,96	0,3	42,3	0,09
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4	0,36
2.	Pârjoala din cartofi cu castraveți proaspeți	1/200/60	0,402	0,303	7,57	6,82	47,94	273,46	
	Cartofi		0,300	0,211	4,32	0,22	41,04	172,8	3,69
	Oua de gaina		0,017	0,017	1,92	1,48	0,15	21,15	0,04
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7	0,35
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45	0,18
	Castraveți proaspeți		0,070	0,060	0,52		1,95	7,81	3,08
3.	Tartină cu unt	1/90/10	0,100	0,100	7,37	9,28	43,33	318,3	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,090	0,090	7,29	1,08	43,2	240,3	1,33
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
4.	Ceai	1/200	0,012	0,012	0	0	9,9	40,58	
	Ceai infuzie		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					31,7	32,83	102,6	833,01	24,61
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete feliate (castraveți și roșii)	1/100	0,110	0,100	0,72		4,67	21,79	
	Ardei dulce		0,055	0,050	0,41		2,48	12,38	4,10
	Roșii proaspete		0,055	0,050	0,31		2,19	9,41	2,28
2.	Rasolnic din bulion cu carne	1/350	0,318	0,244	195,97	47,81	161,02	493,6	
	Cartofi		0,200	0,144	2,88	0,14	27,36	115,2	2,46
	Castraveți murați		0,050	0,048	50	10	1,5	6	2,20
	Morcov proaspat		0,030	0,024	0,31	0,02	1,68	9,84	0,30
	Crupa de arcapas		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01	0,24
	Ceapă		0,010	0,008	57	7	24,53	10,75	0,11
	Smintina		0,010	0,010	84	4,5	96	64,8	0,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		26		234	0,11
3.	Gulaș cu varza inabusita cu carne de vită	1/200/80	0,400	0,308	47,93	25,87	95,16	373,7	
	Carne de vită degresata/dezosata		0,160	0,125	19,39	6,72		144	24,00
	Pasta de tomate		0,005	0,005	27		75	4,25	0,28
	Ceapa uscată		0,030	0,025	0,29	0,03	12,26	6,56	0,32
	Morcov proaspat		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	0,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,015	0,015		15		135	0,53
	Varza proaspata		0,160	0,128	0,96		6,48	37,2	1,17
	Ardei dulce		0,005	0,005	0,04		0,23	1,13	9,00
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,05

5.	Pâine feliată	1/60/100	0,160	0,160	13,86	3,72	76,8	418,2	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2	0,89
	Pâine de secară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,55
6.	Ceai de macies	1/200	0,030	0,030	0		9,9	40,58	
	Macies		0,020	0,020					0,00
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					258,48	77,4	347,55	1347,87	51,39
GUSTAREA									
1.	Brânzoaice	1/90	0,098	0,097	28,05	45,93	70,03	290,93	
	Branza de vaci 5%		0,040	0,040	6,4	3,6	0,4	80,4	2,60
	Drojdie		0,002	0,002	17	4	36	2,1	0,48
	Faină		0,035	0,035	3,5	35	25,55	125,3	0,30
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4	0,63
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003			3	27	0,11
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29	0,12
	Oua de găină		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44	0,03
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	0,67	0,19	17,23	66,03	1,53
3.	Ceai	1/200	0,012	0,012	0	0	9,9	40,58	
	Ceai infuzie		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					28,72	46,12	97,16	397,54	6,28
CINĂ									
1.	Budinca din branza de vaci	1/90/20	0,123	0,123	12,5	14,55	12,08	255,19	
	Branza de vaci 5%		0,060	0,060	9,6	5,4	0,6	120,6	3,90
	Lapte 2,5%		0,015	0,015	0,45	0,3	0,75	7,8	0,27
	Oua de gaina		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44	0,03
	Zahar		0,006	0,006			5,94	24,35	0,14
	Crupe de griș		0,006	0,006	0,71	0,06	3,98	21,21	0,07
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,006	0,006	0,05	4,92	0,08	46,8	1,26
	Smantana		0,020	0,020	0,56	3	0,64	43,2	0,80
2.	Terci din griș pe lapte	1/200	0,145	0,145	3,54	6,13	14,81	131,45	
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52	1,39
	Crupe de griș		0,035	0,035	0,5	0,03	4,79	20,16	0,42
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29	0,12
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,05
3.	Ceai cu zahar	1/200	0,012	0,012			9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
4.	Tartină cu unt	1/100/10	0,110	0,110	8,18	9,4	48,13	345	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,48
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					30,22	40,08	90,92	864,22	17,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					349,12	196,43	638,23	3442,64	99,79

A treia zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Cartofi fierți cu pește	1/100	0,466	0,369	14,41	108,46	52,92	396,41	
	Cartofi		0,350	0,300	5,04	0,25	47,88	201,6	4,31
	Pește		0,090	0,045	9,18	92		42,66	7,20
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,008	0,008		8		72	0,28
	Ceapă		0,008	0,006	0,11	0,01	4,91	2,15	0,08
2.	Lapte fierț	1/200	0,200	0,200	6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,60
3.	Tartină cu unt și brânză tare	1/100/10/20	0,132	0,130	13,67	15,1	48,13	426,95	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,48
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,11
	Brânză tare (cascaval) 45%		0,022	0,020	5,49	5,7		81,95	3,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					34,08	127,56	111,05	927,36	25,12
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete feliate (castraveți și roșii)	1/100	0,110	0,100	0,72		4,67	21,79	
	Ardei dulce		0,055	0,050	0,41		2,48	12,38	4,10
	Roșii proaspete		0,055	0,050	0,31		2,19	9,41	2,28
2.	Supă cu arpacaș din bulion cu carne și smantana	1/300	0,318	0,252	55,39	14,83	46,94	235,34	
	Cartofi		0,200	0,144	2,88	0,14	27,36	115,2	2,46
	Castraveți murați		0,050	0,048	50	10	1,5	6	2,20
	Morcov proaspăt		0,030	0,024	0,31	0,02	1,68	9,84	0,30
	Crupa de arcapas		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01	0,24
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,11
	Smântină		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,11
3.	Sarmale cu carne	1/250	0,295	0,234	35,48	21,47	107,74	313,69	
	Carne de vită degresată/dezosată		0,050	0,030	6,06	2,1		45	7,50
	Pasta de tomate		0,005	0,005	27		75	4,25	0,28
	Ceapa uscată		0,030	0,025	0,43	0,05	18,4	8,06	0,32
	Morcov proaspăt		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	0,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,015	0,015		15		135	0,53
	Varza proaspătă		0,160	0,128	1,02		6,91	39,68	1,17
	Crupe de orez		0,010	0,010	0,72	0,2	6,24	36,14	0,21
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,05

5.	Pâine feliată	1/60/100	0,160	0,160	13,86	3,72	76,8	418,2	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2	0,89
	Pâine de secară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,55
6.	Compot din coacaza proaspata	1/200	0,060	0,030	0		9,9	40,58	
	Coacaza		0,050	0,020					0,00
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					105,45	40,02	246,05	1029,6	26,10
GUSTAREA									
1.	Biscuiți	1/50	0,050	0,050	4,1	4,75	37	213	2,08
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	39		10,94	45,5	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					43,1	4,75	47,94	258,5	3,51
CINĂ									
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/350	0,266	0,266	13,18	9,51	49,88	362,86	
	Crupe de hrișcă		0,060	0,060	7,13	0,59	39,8	212,06	1,00
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,60
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,006	0,006	0,05	4,92	0,08	46,8	1,26
2.	Oua de gaina fiert	1/52	0,060	0,052	6,79	5,22	52	74,65	0,15
3.	Ceai cu zahar	1/200	0,012	0,012			9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
4.	Paine	1/90	0,090	0,090	7,29	1,08	43,2	240,3	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,090	0,090	7,29	1,08	43,2	240,3	1,33
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					33,26	25,81	160,98	810,39	11,82
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					215,89	198,14	566,02	3025,85	66,55

A patra zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Fidea cu lapte	1/250			10,08	11,11	61,88	402,29	
	Fidea		0,070	0,070	7	0,91	51,8	252	2,1
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29	0,11575
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52	1,8
2.	Lapte fiert	1/200			6	0,1	6	92	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	0,1	6	92	3,6
3.	Tartină cu unt și brânză tare	1/100/10/20			13,67	15,1	48,13	426,95	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
	Brânză tare (cascaval)45%		0,022	0,020	5,49	5,7		81,95	3,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					29,75	32,01	116,01	1003,19	17,265
PRÂNZ									
1.	Varza proaspata/roșii	1/100			32,02		9,1	49,09	
	Varza proaspata		0,100	0,080	1,02		6,91	39,68	0,73
	Roșii proaspete		0,025	0,025	31		2,19	9,41	1,04
2.	Supa din orez din bulion de carne	1/350			1,9	3,44	20,28	111,8	
	Crupe de orez		0,020	0,020	1,45	0,4	12,47	72,27	0,42
	Morcov proaspăt		0,030	0,024	0,31	0,02	1,68	9,84	0,30
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,11
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,11
3.	Carne fiarta cu pireu de cartofi cu castraveți	1/125/200/70			30,25	15,65	42,33	340,67	
	Carne de gaina		0,250	0,187	25,48	10,78	7,35	145,78	22,5
	Cartofi		0,230	0,166	3,31	0,17	31,46	132,48	2,83
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,9	0,6	1,5	15,6	0,54
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,05
	Castraveti proaspeti		0,070	0,065	0,52		1,95	7,81	3,08
5.	Pâine feliată	1/60/100			13,86	3,72	76,8	418,2	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2	0,89
	Pâine de secară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,55
6.	Compot din caise proaspata	1/200			0,43	0,17	9,68	40,93	

	Caise		0,050	0,020	0,43	0,17	4,73	20,64	1,25
	Zahar		0,010	0,010			4,95	20,29	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					78,46	22,98	158,19	960,69	36,61
GUSTAREA									
1.	Biscuiți	1/50	0,050	0,050	4,1	4,75	37	213	1,6
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	0,67	0,19	17,23	66,03	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					4,77	4,94	54,23	279,03	3,03
CINĂ									
1.	Papanasi cu sos din smantana	1/125/20			19,52	17,94	21,66	397,03	
	Branza de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201	6,507
	Crupe de gris		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01	0,17985
	Oua de gaina		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44	0,025
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
	Smantana		0,020	0,020	0,56	3	0,64	43,2	0,8006
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,006	0,006	0,05	4,92	0,08	46,8	1,26336
2.	Morcov inabusit	1/200			3,82	5,253	15,4	138,06	
	Morcov		0,190	0,152	1,98	0,15	10,64	62,32	1,90
	Faina		0,003	0,003	0,3	0,003	2,19	10,74	0,03
	Lapte 2,5%		0,050	0,050	1,5	1	2,5	26	0,90
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,05
3.	Ceai cu zahar	1/200				0	9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,23
4.	Paine	1/100			8,1	1,2	48	267	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					37,44	34,393	100,96	934,67	18,8457
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					150,42	94,323	429,39	3177,58	75,75

A cincea zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Pește cu cartofi noi	1/50/250			15,11	14,88	46,638	361,33	
	Peste		0,100	0,050	10,2	1,02		47,4	8
	Ceapa		0,005	0,005	0,07	0,01	3,07	1,34	0,0525
	Pesmeți		0,005	0,005	0,41	0,06	2,4	13,35	0,175
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,008	0,008	0,06	6,56	0,1	62,4	1,68448
	Cartofi		0,300	0,216	4,32	0,22	41,04	172,8	3,69
	Marar		0,005	0,005	0,05	0,01	0,028	1,04	0,485
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,007	0,007		7		63	0,245
2.	Lapte fiert	1/200			6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,6
3.	Tartină cu unt	1/100/10/			8,18	9,4	48,13	345	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					29,29	28,28	104,768	810,33	21,5156
PRÂNȚ									
1.	Legume proaspete	1/100			1,54	0,08	5,69	28,62	
	Varza proaspata		0,040	0,034	0,26		1,73	9,92	0,292
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	0,2
	Castraveti proaspeti		0,050	0,046	0,37		1,4	5,58	2,2
	Verdeata		0,020	0,020	0,7	0,06	1,44	6,56	1,94
2.	Borș cu smantana cu bulion din carne	1/350/10			57,54	4,6	25,94	164	
	Sfecla		0,100	0,080	1,36		8,64	34,4	1
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	0,2
	Varza proaspata		0,060	0,048	0,38		2,59	14,88	0,438
	Pasta de tomate		0,005	0,005	54		1,5	8,5	0,2778
	Smantana		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,4003
	Cartofi		0,070	0,050	1,01	0,05	9,58	40,32	0,861
	Faina		0,003	0,003	0,3	0,03	2,19	10,74	0,0261
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,105
3.	Carne cu sos si terci din hrisca	1/90/40/250			38,81	10,47	38,76	401,03	
	Crupe de hrișca		0,045	0,045	5,35	0,45	29,85	159,04	0,74745
	Carne de gaina		0,185	0,138	32,38	2,59	1,3	147,63	16,65
	Ceapa		0,005	0,004	0,07	0,01	3,07	1,34	0,0525
	Pasta de tomate		0,005	0,005	0,54		1,5	8,5	0,2778
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,009	0,009	0,07	7,38	0,12	70,2	1,89504
	Faina		0,004	0,004	0,4	0,04	2,92	14,32	0,0348
5.	Pâine feliată	1/60/100			13,86	3,72	76,8	418,2	

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2	0,8868
	Pâine de secară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,546
6.	Compot din prune proaspata	1/200			0,32		15,75	67,13	
	Prune		0,050	0,020	0,32		5,85	26,55	0,5
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					112,07	18,87	162,94	1078,98	30,7621
GUSTAREA									
1.	Biscuiți	1/50	0,050	0,050	4,1	4,75	37	213	1,6
2.	Fruite de sezon	1/100	0,110	0,100	0,67	0,19	17,23	66,03	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					4,77	4,94	54,23	279,03	3,03
CINĂ									
1.	Omleta	1/90			7,18	7,81	2,98	111,61	
	Oua de gaina		0,050	0,043	5,66	4,35	0,44	62,21	0,125
	Lapte 2,5%		0,050	0,050	1,5	1	2,5	26	0,9
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4	0,63168
2.	Legume înăbușite in lapte	1/300			4,57	5,61	31,55	197,02	
	Varza proaspata		0,100	0,080	0,64		4,32	24,8	0,73
	Morcov		0,050	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4	0,5
	Cartofi		0,150	0,108	2,16	0,11	20,52	86,4	1,845
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4	0,36
	Patrunjel		0,010	0,008	0,35	0,03	0,72	3,28	0,97
	Faina		0,003	0,003	0,3	0,03	2,19	10,74	0,0261
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45	0,175
3.	Brânzoaice	1/80			8,62	9,32	23,99	235,03	
	Branza de vaci 5%		0,080	0,030	4,8	2,7	0,3	60,3	5,2056
	Drojdie		0,002	0,002	0,17	0,04	0,36	2,1	0,48
	Faină		0,025	0,025	2,5	0,25	18,25	89,5	0,2175
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4	0,60879
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,105
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29	0,11575
	Oua de găină		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44	0,025
4.	Ceai cu zahar	1/200					9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
5.	Paine	1/90			7,29	1,08	43,2	240,3	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,090	0,090	7,29	1,08	43,2	240,3	1,3302
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					33,66	33,82	117,62	916,54	18,8321
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					179,79	85,91	439,558	3084,88	74,1398

A șasea zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Cartofi inabusiti cu carne si tomate	1/200/90/70			36,2	11,01	40,84	391,82	
	Carne de gaina		0,175	0,132	30,63	2,45	1,23	139,65	15,75
	Cartofi		0,250	0,180	3,6	0,18	34,2	144	3,075
	Lapte		0,050	0,050	1,5	1	2,5	26	0,9
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,009	0,009	0,07	7,38	0,12	70,2	1,89504
	Tomate		0,070	0,067	0,4		2,79	11,97	1,9446
2.	Lapte fiert	1/200			6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,6
3.	Tartină cu unt	1/100/10/			8,18	9,4	48,13	345	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					50,38	24,41	98,97	840,82	30,7482
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete	1/100			1,44	0,08	8,39	44,77	
	Morcov		0,100	0,080	1,04	0,08	5,6	32,8	1
	Tomate		0,050	0,046	0,4		2,79	11,97	1,389
2.	Supa cu legume cu smantana de bulion de carne	1/350/10			3,51	5,87	19,61	116,3	
	Varza proaspata		0,070	0,056	0,45		3,02	17,36	0,511
	Morcov		0,030	0,024	0,31	0,02	1,68	9,84	0,3
	Mazare		0,030	0,027	1,5	0,06	3,9	12	0,3
	Rosii		0,030	0,028	0,17		1,2	5,13	1,245
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,0528
	Smantana		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,4003
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,105
	Verdeata		0,010	0,008	0,35	0,03	0,72	3,28	0,97
	Dovlicei		0,060	0,045	0,27	0,14	2,57	5,4	0
3.	Budinca din cartofi cu carne	1/250			17,94	19,87	53,3	412,18	
	Cartofi		0,300	0,216	4,32	0,22	41,04	172,8	3,65
	Carne de bovina		0,110	0,085	11,33	4,62			2,2
	Ceapa		0,020	0,015	0,29	0,03	12,26	5,38	0,11
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,015	0,015		15		135	0,525
5.	Pâine feliată	1/100			9	3	48	258	
	Pâine de secară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,546

6.	Ceai de macies	1/200			0		9,9	40,58	
	Macies		0,020	0,020					2
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					31,89	28,82	139,2	871,83	37,4756
GUSTAREA									
1.	Covrigei	1/100	0,100	0,100	11	3	79	320	2,338
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	0,67	0,19	17,23	66,03	1,43
3.	Ceai cu zahar	1/200					0	0	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					11,67	3,19	96,23	386,03	4,2495
CINĂ									
1.	Sufleu din branza cu smantana	1/150/10			20,03	15,74	12,98	333,28	
	Branza de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201	6,507
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,9	0,6	1,5	15,6	0,54
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
	Oua de găină		0,025	0,022	2,83	2,18	0,22	31,1	0,0625
	Smantana		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,4003
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4	0,63168
2.	Terci de orez pe lapte	1/250			5,93	6,89	34,97	255,83	
	Crupe de orez		0,040	0,040	2,89	0,79	24,95	144,54	0,96
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52	1,8
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,0528
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29	0,11575
3.	Ceai cu lapte	1/200			3	2	14,9	92,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,0463
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52	1,8
4.	Paine	1/90			7,29	1,08	43,2	240,3	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,090	0,090	7,29	1,08	43,2	240,3	1,3302
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					42,25	35,71	112,05	1013,99	19,7095
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					136,19	92,13	446,45	3112,67	92,1829

A șaptea zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Ragu din legume proaspete cu carne	1/250/180			147,96	87,52	267,21	564,94	
	Carne de gaina		0,250	0,180	31,5	2,52	1,26	143,64	22,5
	Cartofi		0,070	0,050	3,46	17	32,83	138,24	0,861
	Morcov		0,010	0,008	1,66	13	8,96	52,48	0,1
	Castraveti		0,030	0,028	22		84	3,35	1,32
	Ceapa		0,020	0,017	43	5	18,4	8,06	0,21
	Mazare		0,030	0,027	6,87	30	15,82	93,73	0,3
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,010	0,010		10		90	0,35
	Varza proaspata		0,050	0,040	1,47		9,94	30	0,365
	Verdeata		0,005	0,003	18	2	36	1,64	0,485
	Tomate		0,020	0,019	20	8	60	3,8	0,5556
2.	Ceai cu zahar	1/200			0	0	9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
3.	Tartină cu unt	1/100/10/			8,18	9,4	48,13	345	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					156,14	96,92	325,24	950,52	31,1117
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete	1/100			1,44	0,08	8,39	44,77	
	Morcov		0,080	0,064	1,04	0,08	5,6	32,8	0,8
	Varza proaspata		0,060	0,048	0,4		2,79	11,97	0,438
2.	Supa din legume cu orez si smantana	1/350/10			28,37	21,44	73,43	382,76	
	Crupe de orez		0,020	0,020	6,53	0,54	0,36	125	0,4198
	Cartofi		0,090	0,065	3,46	0,17	0,32	90,1	1,107
	Morcov		0,010	0,008	1,66	0,13	8,96	6,45	0,1
	Pasta de tomate		0,003	0,003	16		45	2,55	0,16668
	Ceapa		0,010	0,008	0,4	5	18,4	8,06	0,105
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,0528
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,010	0,010		10		90	0,35
	Smantana		0,010	0,008	0,28	1,5	0,32	21,6	0,4003
3.	Legume inabusite cu peste	1/200/70			24,67	39,4	62,57	503,96	
	Pește		0,140	0,070	14,28	1,43		66,36	11,2
	Faina de grau		0,008	0,008	0,8	0,8	5,84	28,64	0,0696
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,015	0,015		15		135	0,42405
	Lapte 2,5%		0,050	0,050	3	2	5	52	0,696

	Cartofi		0,080	0,057	3,46	0,17	32,83	121	0,984
	Varza proaspata		0,120	0,096	1,47		9,94	31	0,876
	Morcov		0,020	0,016	1,66	13	8,96	6,96	0,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,007	0,007		7		63	0,245
5.	Pâine feliată	1/100			9	3	48	258	
	Pâine de seară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,546
6.	Compot din piersici	1/200			0,36		3,6	45,5	
	Piersici		0,050	0,045	0,36	0,12	3,6	45,5	0,65
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					63,84	63,92	195,99	1234,99	22,0617
GUSTAREA									
1.	Pesmeti	1/200	0,200	0,200	3,2	4,2	18,2	217	7
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	0,67	0,19	17,23	66,03	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					3,87	4,39	35,43	283,03	8,43
CINĂ									
1.	Terci hercules	1/200			9,53	2,54	45,98	193,15	
	Crupe hercules		0,055	0,055	6,53	0,54	36,48	121	0,825
	Lapte 2,5%		0,050	0,050	3	2	5	52	0,9
	Zahar		0,005	0,005			4,5	20,15	0,11575
2.	Puding din branza cu morcov	1/125			14,31	99,03	98,25	257,92	
	Branza de vaci 5%		0,070	0,070	11,2	6,3	70	140,7	4,5549
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
	Oua de gaina		0,010	0,008	1,13	87	9	12,44	0,025
	Morcov		0,040	0,032	1,66	0,13	8,96	3,6	0,4
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,0528
	Smantana		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,4003
3.	Ceai	1/200			0	0	9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
4.	Pâine	1/90			7,29	1,08	42,3	240,3	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,090	0,090	7,29	1,08	42,3	240,3	1,3302
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					37,13	112,65	202,43	823,95	14,317
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					260,98	277,88	759,09	3292,49	75,9204

A opta zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Papanasi cu morcov	1/200			21,05	42,21	37,69	443,41	
	Branza de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201	6,507
	Morcov		0,055	0,045	2,34	18	12,6	25	0,55
	Crupe de gris		0,010	0,008	1,19	10	6,63	87,5	0,1199
	Faina de grau		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8	0,087
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
	Oua de gaina		0,003	0,003	0,34	0,26	0,03	3,73	0,0075
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,0528
	Smantana		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8	0,20015
2.	Lapte fiert	1/200			6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,6
3.	Tartină cu unt	1/100/10/			8,1	1,2	48	267	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					35,15	47,41	95,69	814,41	15,9395
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete	1/100			1,44	0,08	8,39	44,77	
	Tomate		0,055	0,050	1,04	0,08	5,6	32,8	1,5279
	Castraveti		0,050	0,050	0,4		2,79	11,97	2,2
2.	Supa din legume cu perisoare din carne	1/200/50			136,88	50,42	122,08	381,33	
	Varza proaspata		0,085	0,068	54		3,67	21,08	0,6205
	Morcov		0,010	0,008	2,34	18	12,6	73,8	0,1
	Ceapa		0,010	0,008	14	2	6,13	2,69	0,105
	Pasta de tomate		0,003	0,003	16		45	2,55	0,16668
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		8		72	0,175
	Smantana		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8	0,20015
	Carne de vită		0,080	0,050	9,7	3,36		125	16
	Ceapa		0,010	0,010	0,4	5	18,4	8,06	0,105
	Oua de gaina		0,020	0,019	4,3	3,31	33	47,28	0,05
	Orez		0,005	0,005	36	10	3,12	18,07	0,10495
3.	Chiftea preparata in abur cu morcov si prune uscate inabusite	1/75/150			47,63	59,72	35,99	236,84	
	Carne de vită		0,150	0,080	9,7	3,36		72	30
	Paine de grau		0,012	0,012	0,97	0,14	5,76	32,04	0,1854
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4	0,36
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,6	0,42112
	Morcov		0,160	0,128	2,34	0,18	12,6	35	1,6

	Prune uscate		0,020	0,020	34	54	16,6	71,8	1
5.	Pâine feliată	1/100			10,08	3,36	53,76	288,96	
	Pâine de secară		0,100	0,100	10,08	3,36	53,76	288,96	1,546
6.	Compot din visine	1/200			0,38	0,17	14,53	60,56	
	Visine		0,050	0,045	0,38	0,17	4,63	19,98	1
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					196,41	113,75	234,75	1012,46	57,6992
GUSTAREA									
1.	Biscuiti	1/50	0,050	0,050	4,1	4,75	37	213	1,6
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	0,67	0,19	17,23	66,03	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					4,77	4,94	54,23	279,03	3,03
CINĂ									
1.	Baba cu branza si smantana cu taitei	1/200			24,12	63,91	60,29	434,88	
	Taitei		0,035	0,035	3,5	46	25,9	126	0,525
	Branza de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201	6,507
	Smantana		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,4003
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,0528
	Oua de gaina		0,025	0,021	4,3	3,31	33	47,28	0,0625
2.	Invirtita cu mere	1/75			58,34	70,41	90,29	383,92	
	Faina de grau		0,050	0,050	6	60	43,8	214,8	0,435
	Oua de gaina		0,010	0,010	4,3	3,31	33	47,28	0,025
	Mere		0,025	0,022	48		13,42	55,84	0,325
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,105
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39	1,0528
3.	Cacao cu lapte	1/200			3,04	2,28	15,98	97,16	
	Cacao		0,002	0,002	0,04	0,28	1,08	4,58	0,36
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52	1,8
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
4.	Paine	1/90			7,29	1,08	42,3	240,3	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,090	0,090	7,29	1,08	42,3	240,3	1,3302
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					98,79	147,68	214,86	1248,26	18,2121
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					335,12	313,78	599,53	3354,16	94,8808

A noua zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Tocana din legume	1/200			239,85	31,54	81,24	272,28	
	Cartofi		0,200	0,144	2,88	0,14	27,36	115,2	2,46
	Morcov		0,050	0,040	78	6	4,2	24,6	0,5
	Ceapa		0,030	0,025	71	8	30,66	13,44	0,315
	Varza proaspata		0,040	0,032	1,18		7,99	15,2	0,292
	Bostan		0,050	0,035	35		2,1	9,1	0
	Mazare conservata		0,010	0,010	50	2	1,3	4	0,25
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4	0,36
	Crupe de gris		0,010	0,010	1,19	10	6,63	35,34	0,1199
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45	0,175
2.	Lapte fiert	1/200			6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,6
3.	Tartină cu unt și brânză tare	1/100/10/20			13,67	15,1	48,13	426,95	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
	Brânză tare (cascaval)45%		0,022	0,020	5,49	5,7		81,95	3,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					259,52	50,64	139,37	803,23	15,6155
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete	1/100			1,44	0,08	8,39	44,77	
	Tomate		0,055	0,050	1,04	0,08	5,6	32,8	1,5279
	Castraveti		0,050	0,050	0,4		2,79	11,97	2,2
2.	Supa de mazare	1/300			16,54	5,73	44,48	274,71	
	Mazare uscata		0,070	0,070	16,02	0,7	36,91	218,7	0,7
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	0,84	4,92	0,15
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,105
	Pasta de tomate		0,003	0,003	0,22		0,6	3,4	0,16668
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45	0,175
3.	Parjoala cu varza inabusita carne de vita	1/75/130			16,62	23,12	29,94	396,59	
	Carne de vită		0,150	0,080	12,12	4,2		90	30
	Paine de grau		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7	0,14
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4	0,36
	Pesmeti		0,004	0,004	0,81	0,12	4,8	26,7	0,14
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,010	0,010		10		90	0,35
	Varza proaspata		0,145	0,116	1,18		7,99	45,88	1,0585
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,105
	Morcov		0,010	0,008	0,16	0,01	0,84	4,92	0,1

	Unt fara grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
	Pasta de tomate		0,001	0,001	0,22		0,6	3,4	0,05556
	Faina de grau		0,005	0,004	0,5	0,05	3,65	17,9	0,0435
5.	Pâine feliată	1/100			9,9	3,3	52,8	283,8	
	Pâine de seară		0,100	0,100	9,9	3,3	52,8	283,8	1,546
6.	Compot din prune	1/200			0,44	0	18,09	77,75	
	Prune		0,050	0,045	0,44		8,19	37,17	1
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					44,94	32,23	153,7	1077,62	42,2602
GUSTAREA									
1.	Biscuiti	1/60	0,060	0,060	4,1	4,75	37	250	1,92
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	0,39		10,94	55,68	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					4,49	4,75	47,94	305,68	3,35
CINĂ									
1.	Cartofi inabusiti cu fructe uscate	1/250			87,66	65,69	101,02	355,41	
	Cartofi		0,200	0,160	2,88	0,14	27,36	152	2,46
	Prune		0,020	0,020	44		8,19	37,17	0,4
	Stafide		0,010	0,050	20	32	9,96	43,08	1
	Curaga		0,002	0,002	20	32	9,96	43,08	0,1
	Faina de grau		0,005	0,005	0,5	0,05	3,65	17,9	0,0435
	Smantana		0,010	0,010	0,28	1,5	32	21,6	0,4003
	Zahar		0,005	0,005			9,9	40,58	0,11575
2.	Lapte fiert	1/200			6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,6
3.	Paine	1/100			8,1	1,2	48	267	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	10	6	92	4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					107,76	80,89	165,02	818,41	13,5976
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA XI					416,71	168,51	506,03	3004,94	74,8233

A zecea zi									
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pret, MDL
DEJUN									
1.	Pește hec cu cartofi	1/50/150			17,23	110,78	37,62	364,63	
	Pește		0,090	0,050	9,18	92		42,66	7,2
	Lapte 2,5%		0,050	0,050	1,5	1	2,5	26	0,9
	Oua de gaina		0,030	0,025	3,39	2,61	0,26	37,32	0,075
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,015	0,015		15		135	0,525
	Cartofi		0,210	0,150	3,02	0,15	28,73	120,96	2,583
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,105
2.	Lapte fiert	1/200			6	4	10	104	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	3,6
3.	Tartină cu unt	1/100/10/			8,18	9,4	48,13	345	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					31,41	124,18	95,75	813,63	18,5716
PRÂNZ									
1.	Legume proaspete	1/100			1,44	0,08	8,39	44,77	
	Ardei dulci		0,055	0,050	1,04	0,08	5,6	32,8	4,0975
	Tomate		0,050	0,050	0,4		2,79	11,97	1,389
2.	Ciorba cu cartofi	1/300			3,32	5,92	34,49	178,61	
	Cartofi		0,200	0,144	2,88	0,14	27,36	115,2	2,46
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	0,84	4,92	0,15
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69	0,105
	Smantana		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8	0,20015
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45	0,175
3.	Pilaf cu carne	1/130/100			23,06	5,84	57,74	371,69	
	Carne de gaina		0,200	0,100	17,5	1,4	0,7	79,8	18
	Ceapa		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38	0,21
	Orez		0,070	0,070	5,06	1,39	43,66	252,95	1,68
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27	0,105
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	0,2
5.	Pâine feliată	1/100			9	3	48	258	
	Pâine de secară		0,100	0,100	9	3	48	258	1,546
6.	Compot din piersici	1/200			36	12	13,5	99,23	
	Piersici		0,050	0,045	36	12	3,6	58,65	1,5
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					72,82	26,84	162,12	952,3	32,0492
GUSTAREA									

1.	Covrigei	1/100	0,100	0,100	11	3	79	320	2,338
2.	Fructe de sezon	1/100	0,110	0,100	39		10,94	45,5	1,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					50	3	89,94	365,5	3,768
CINĂ									
1.	Puding din orez	1/200			34,79	43,15	157,83	469,65	
	Orez		0,070	0,070	5,06	1,39	43,66	252,95	1,68
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,3	0,2	0,5	5,2	0,18
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29	0,11575
	Oua de gaina		0,020	0,017	2,26	1,74	0,17	24,88	0,05
	Stafide		0,010	0,010	17	27	8,3	35,9	0,5
	Caise		0,010	0,010	9	3	95	4,13	0,5
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
	Pesmeti		0,005	0,005	0,81	0,12	4,8	26,7	0,175
	Smantana		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6	0,4003
2.	Ceai cu zahar	1/200			0	0	9,9	40,58	
	Ceai		0,002	0,002					0,25
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58	0,2315
3.	Tartină cu unt	1/100/10/			8,18	9,4	48,13	345	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	8,1	1,2	48	267	1,478
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78	2,1056
CINA II									
1.	Chefir	1/200	0,200		6	0,1	6	92	4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA					48,97	52,65	221,86	947,23	13,7718
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					203,2	206,67	569,67	3078,66	68,1605