



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Șef CSP Chisinau



Eudochia Tcaci

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL

Brinzilă Sergiu

Data 20 / 11 / 2019

Data 25 / 11 / 2019



Meniu-Model  
pentru 10 zile  
pentru alimentația copiilor din institutiile scolare de tip internat din  
municipiul Chisinau  
în perioada iarna-primavara  
pentru anul 2019-2020



		Ziua 1		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		<b>Dejunul</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci din orez pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
<b>4.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt</b>	<b>1/100/15/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	<b>TOTAL</b>			<b>17,08</b>	<b>18,29</b>	<b>107,84</b>	<b>714,74</b>
			<b>Dejun 2</b>				
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			<b>Prînz</b>				
<b>1</b>	<b>Supa cu fasole</b>	<b>1/500</b>					
	Cartofi		0,160	2,3	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole		0,020	4,38	0,2	10,75	60,3
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		6,93		62,93
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
<b>2</b>	<b>Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chifteluțe pui</b>	<b>1/150/50/75</b>					
	Crupe de arpacaș		0,030	2,97	0,39	19,6	96,23
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ceapa		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				

	Fileu de pui		0,085	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,008	0,9	0,7	0,07	9,95
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
<b>3</b>	<b>Rosii murate</b>	<b>1/50</b>					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
<b>4</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
<b>5</b>	<b>Piine de secară</b>	<b>1/100</b>					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	<b>TOTAL</b>			<b>47,04</b>	<b>28,28</b>	<b>186,47</b>	<b>1119,61</b>
			<b>Chindii</b>				
<b>1.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
<b>2.</b>	<b>integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt</b>	<b>1/30/25/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Unt 82,5%		0,015	8,43	14,85		134,85
	<b>TOTAL</b>			<b>8,43</b>	<b>25,69</b>	<b>39,25</b>	<b>744,62</b>
				<b>Cina</b>			
<b>1.</b>	<b>Cartofi înăbușiți</b>	<b>1/180</b>					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
<b>2.</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/100</b>					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,1	1,2	48	267
<b>3.</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/40</b>					
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
<b>4.</b>	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	<b>TOTAL</b>			<b>16,15</b>	<b>7,87</b>	<b>88,78</b>	<b>630,2</b>
	<b>TOTAL PENTRU I ZI</b>			<b>76,29</b>	<b>69,67</b>	<b>333,56</b>	<b>3209,17</b>

		<b>Ziua II Săptămîna 1</b>						
<b>Nr.</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Volumul bucatelor g</b>	<b>Brutto kg</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Lipide g</b>	<b>Glucide g</b>	<b>Valoarea energetica Kcal</b>	
		<b>Dejunul</b>						
	<b>Terci din ovaz pe lapte si stafide</b>	<b>1/300/10</b>						
<b>1.</b>	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00	
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59	
	Zahar		0,010			9,90	34,80	
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00	
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40	
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>						
	Ceai infuzie		0,002					
	Zahar		0,015			14,85	52,20	
<b>4.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt</b>	<b>1/100/10</b>						
	Piine de faina integrala		0,100	8,1	1,2	48	267	
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80	
	<b>TOTAL</b>		<b>0,40</b>	<b>19,71</b>	<b>20,18</b>	<b>118,59</b>	<b>755,95</b>	
			<b>Prînz</b>					
<b>1</b>	<b>Ciorbă din varză</b>	<b>1/400</b>						
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76	
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40	
	Bors acru		0,015					
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48	
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35	
	tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75	
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68	
	Ulei de floarea soarelui		0,005			4,95	44,95	
	Sare iodată		0,001					
<b>2</b>	<b>Piure de cartofi, gulas</b>	<b>1/120/50/50</b>						
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	137,20	
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40	
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20	
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82	
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,10	0,75	4,75	
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20	
	Ulei de floarea soarelui		0,005			4,95	44,95	
	Carne de vita		0,085	24,24	8,40		180,00	

	Sare iodata		0,002				
<b>3</b>	<b>Salata de sfecla/miez de floarea soarelui</b>	<b>1/100/10</b>					
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,40
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
<b>4</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
<b>5</b>	<b>Pâine de secară</b>	<b>1/100</b>					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	<b>TOTAL</b>			<b>45,57</b>	<b>34,26</b>	<b>155,88</b>	<b>1395,65</b>
			<b>Chindii</b>				
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>2.</b>	<b>Biscuiti de ovaz</b>	<b>1/45</b>					
			0,045	3,69	4,28	33,30	125,60
	<b>TOTAL</b>			<b>4,22</b>	<b>4,28</b>	<b>48,22</b>	<b>301,64</b>
<b>1.</b>	<b>Supa de orez pe lapte</b>	<b>1/200</b>					
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	84,2
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/150/10</b>					
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
<b>3.</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/50</b>					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
<b>4.</b>	<b>Chifla</b>	<b>1/65</b>					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
				<b>17,73</b>	<b>10,06</b>	<b>91,41</b>	<b>747,00</b>
	<b>TOTAL PENTRU ZIUA II</b>			<b>87,23</b>	<b>68,78</b>	<b>414,10</b>	<b>3200,24</b>

		Ziua III		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		<b>Dejunul</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci din griu pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt</b>	<b>1/100/15/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
<b>TOTAL</b>				<b>25,32</b>	<b>22,05</b>	<b>113,03</b>	<b>796,37</b>
		<b>Prînz</b>					
<b>1</b>	<b>Supă cu mazare și verdeață</b>	<b>1/400</b>					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
<b>2</b>	<b>Mamaliga, peste fiert cu legume</b>	<b>1/150/80/30</b>					
	Mamaliga		0,040	3,98	1,59	26,67	169,35
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	3,53
	Peste congelat		0,112	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94

	Sare iodată		0,001				
<b>3</b>	<b>Castraveti murati</b>	<b>1/25</b>					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
<b>4</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
<b>5</b>	<b>Piine de seara</b>	<b>1/100</b>					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	<b>TOTAL</b>			<b>45,38</b>	<b>27,73</b>	<b>162,19</b>	<b>1375,33</b>
			<b>Chindii</b>				
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>2.</b>	<b>Chifla</b>	<b>1/65</b>					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	297,65
	<b>TOTAL</b>			<b>7,03</b>	<b>1,04</b>	<b>47,42</b>	<b>381,69</b>
			<b>Cina</b>				
<b>1.</b>	<b>Supa de hrisca pe lapte</b>	<b>1/200</b>					
	Hrisca		0,025	1,72	0,30	8,76	70,94
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/80</b>					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	6,48	0,96	38,40	233,16
<b>3.</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/40</b>					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
<b>4.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/150</b>					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	<b>TOTAL</b>			<b>18,75</b>	<b>12,84</b>	<b>72,41</b>	<b>657,46</b>
	<b>TOTAL PENTRU III ZI</b>			<b>96,48</b>	<b>63,66</b>	<b>395,05</b>	<b>3210,85</b>

<b>Ziua IV Săptămîna 1</b>							
<b>Nr.</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Volumul bucatelor g</b>	<b>Brutto kg</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Lipide g</b>	<b>Glucide g</b>	<b>Valoarea energetica Kcal</b>
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci din mei pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/200/10</b>					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt</b>	<b>1/60/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	<b>TOTAL</b>			<b>18,62</b>	<b>19,18</b>	<b>112,45</b>	<b>761,98</b>
<b>Dejun 2</b>							
<b>1.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
<b>Prînz</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă cu paste fainoase</b>	<b>1/400/15</b>					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	140,56
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
<b>2.</b>	<b>Varza inabusita cu carne de pui</b>	<b>1/300/75</b>					
	Varza		0,150	0,96		6,48	37,20
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Fileu de pui		0,100	26,00	11,00	7,50	148,75



	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Morcov		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,001				
<b>3.</b>	<b>Castraveti murati</b>	<b>1/25</b>					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
<b>5.</b>	<b>Piine de seara</b>	<b>1/60</b>					
	Pâine de seară		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00
	<b>TOTAL</b>			<b>46,51</b>	<b>31,75</b>	<b>166,92</b>	<b>1356,43</b>
<b>Chindii</b>							
<b>1.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
<b>2.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun</b>	<b>1/50/30</b>					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Magiun		0,030	0,75	0,30	16,92	66,00
	<b>TOTAL</b>			<b>0,75</b>	<b>4,90</b>	<b>65,77</b>	<b>455,76</b>
<b>Cina</b>							
<b>1.</b>	<b>Baba cu tăieței, brinză de vaci</b>	<b>1/160</b>					
	Tăieței		0,020	3,6	1,2	19,2	103,2
	Brinza 9%		0,120	25,60	14,40	1,60	321,60
	Zahar		0,005			4,95	17,4
	Ouă		0,015	2,26	1,74	0,17	24,88
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
<b>2.</b>	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>					
	Covrigei		0,025	3,3	0,9	23,7	96
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/150/10</b>					
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
				<b>34,76</b>	<b>21,21</b>	<b>59,52</b>	<b>644,85</b>
	<b>TOTAL PENTRU IV ZI</b>			<b>100,64</b>	<b>77,04</b>	<b>404,66</b>	<b>3219,02</b>

<b>Ziua V Săptămîna 1</b>							
<b>Nr.</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Volumul bucatelor g</b>	<b>Brutto kg</b>	<b>Protein e g</b>	<b>Lipide g</b>	<b>Glucide g</b>	<b>Valoarea energetica Kcal</b>
<b>Dejunul</b>							
<b>1.</b>	<b>Terci din griu pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,30	19,90	106,03
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/200/10</b>					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt</b>	<b>1/100/40/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	<b>TOTAL</b>			<b>17,82</b>	<b>17,82</b>	<b>103,44</b>	<b>838,32</b>
<b>Prînz</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă de legume</b>	<b>1/400</b>					
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
<b>2.</b>	<b>Fileu de pui în sos alb cu paste fierte</b>	<b>1/75/50/150</b>					
	Paste făinoase		0,045	4,50	0,59	33,30	162,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00

	Sare iodată		0,001				
<b>3.</b>	<b>Salata de morcov,radacina telina</b>	<b>1/100</b>					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
<b>4.</b>	<b>Piine de secara</b>	<b>1/100</b>					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	<b>TOTAL</b>			<b>50,53</b>	<b>33,48</b>	<b>218,01</b>	<b>1389,67</b>
<b>Chindii</b>							
<b>1.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
<b>2.</b>	<b>Biscuiti de ovaz</b>	<b>1/50</b>					
			0,050	4,10	4,75	37,00	256,00
	<b>TOTAL</b>			<b>4,45</b>	<b>4,75</b>	<b>46,94</b>	<b>297,36</b>
<b>Cina</b>							
<b>1.</b>	<b>Omleta</b>	<b>1/100</b>					
	Oua		0,080	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,020	0,3	0,2	0,5	5,2
	Sare		0,001				
	Ule de floarea soarelui		0,003	0,03	4,1	0,05	37,4
<b>2.</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare</b>	<b>1/70/25</b>					
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	6,48	0,96	38,40	213,60
<b>3.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
				<b>26,60</b>	<b>21,70</b>	<b>57,05</b>	<b>681,45</b>
	<b>TOTAL PENTRU V ZI</b>			<b>99,40</b>	<b>77,75</b>	<b>425,44</b>	<b>3206,80</b>

## Ziua I

## Săptămîna 2

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		<b>Dejunul</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci din hrisca pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Cacao pe lapte</b>	<b>1/200</b>					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun</b>	<b>1/100/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	<b>TOTAL</b>			<b>25,68</b>	<b>14,34</b>	<b>127,54</b>	<b>785,21</b>
			<b>Dejun 2</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			<b>Prînz</b>				
<b>1.</b>	<b>Rasolnic</b>	<b>1/400</b>					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodata		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
<b>2.</b>	<b>Piure din cartofi cu pirjoala de peste</b>	<b>1/200/60</b>					
	Cartofi		0,280	4,03	0,20	38,30	161,28
	Sare iodata		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44

	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>3.</b>	<b>Salată din varză si morcov,seminte de susan</b>	<b>1/100/10</b>					
	Varză proaspătă		0,130	0,83		5,62	32,24
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
<b>4.</b>	<b>Pâine de seară</b>	<b>1/100</b>					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	<b>TOTAL</b>			<b>33,80</b>	<b>26,85</b>	<b>168,22</b>	<b>1420,06</b>
			<b>Chindii</b>				
<b>1.</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
<b>2.</b>	<b>Covrigei</b>	<b>1/50</b>					
	Covrigei		0,050	5,50	1,50	39,50	160,00
	<b>TOTAL</b>			<b>5,85</b>	<b>1,50</b>	<b>49,44</b>	<b>201,36</b>
	<b>Cina</b>						
<b>1.</b>	<b>Terci de griu p/l</b>	<b>1/200</b>					
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Crupa de griu		0,025	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Seminte de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
<b>2.</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare</b>	<b>1/30/25</b>					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/150</b>					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
<b>4.</b>	<b>Chifla</b>	<b>1/65</b>					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	230,05
	<b>TOTAL</b>		<b>0,306</b>	<b>23,66</b>	<b>18,38</b>	<b>93,65</b>	<b>716,40</b>
	<b>TOTAL PENTRU VI ZI</b>			<b>65,33</b>	<b>42,69</b>	<b>345,20</b>	<b>3203,03</b>



		Ziua II						Săptămîna 2						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal							
			<b>Dejunul</b>											
1.	<b>Terci din orz pe lapte</b>	<b>1/300</b>												
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00							
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48							
	Zahar		0,010			9,90	34,80							
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40							
2.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>												
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00							
	Zahar		0,015			14,85	52,20							
3.	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt</b>	<b>1/60/10</b>												
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00							
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80							
<b>TOTAL</b>				<b>23,91</b>	<b>21,94</b>	<b>122,06</b>	<b>827,68</b>							
			<b>Prînz</b>											
1	<b>Supă cu orez</b>	<b>1/500</b>												
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68							
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48							
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35							
	Bors acru		0,010											
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68							
	Orez		0,015	1,39	0,16	10,94	46,30							
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95							
	Sare iodată		0,001											
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62							
2.	<b>Legume înăbușite cu carne de pui</b>	<b>1/300/75</b>												
	Carne de pui		0,100	26,00	11,00	7,50	148,75							
	Varză		0,150	0,96		6,48	37,20							
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20							
	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29							
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92							
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95							
	Sare iodată		0,001											

	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
<b>3.</b>	<b>Rosii murate</b>	<b>1/50</b>					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
<b>4.</b>	<b>Piine de secara</b>	<b>1/60</b>					
	Pâine de seară		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00
<b>5.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	<b>TOTAL</b>			<b>45,42</b>	<b>24,75</b>	<b>159,26</b>	<b>1374,06</b>
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
<b>2.</b>	<b>Chifla</b>	<b>1/65</b>					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	<b>TOTAL</b>			<b>6,85</b>	<b>1,04</b>	<b>42,44</b>	<b>208,41</b>
<b>Cina</b>							
<b>1.</b>	<b>Paste făinoase cu lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Paste făinoase		0,020	2,00	0,26	14,80	72,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>2.</b>	<b>Biscuiti</b>	<b>1/40</b>					
	Biscuiti		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/150/10</b>					
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
<b>4.</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/80</b>					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	6,48	0,96	38,40	233,16
<b>5.</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/40</b>					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
				<b>22,38</b>	<b>16,62</b>	<b>113,65</b>	<b>798,41</b>
	<b>TOTAL PENTRU VII ZI</b>			<b>98,56</b>	<b>64,35</b>	<b>437,41</b>	<b>3208,56</b>

		Ziua III		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		<b>Dejunul</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci orez pe lapte cu stafide</b>	<b>1/300/15</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
<b>3.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun</b>	<b>1/60/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	<b>TOTAL</b>			<b>17,66</b>	<b>10,35</b>	<b>125,66</b>	<b>845,10</b>
		<b>Dejun 2</b>					
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
		<b>Prînz</b>					
<b>1</b>	<b>Ciorbă din sfeclă</b>	<b>1/500</b>					
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,110	1,50		9,50	37,84
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
<b>2</b>	<b>Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos de smantana</b>	<b>1/150/50/50</b>					
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83

	Fileu de pui		0,060	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Smantana		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Ouă		0,008	0,90	0,70	0,07	9,95
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
<b>3</b>	<b>Salata de varza pekin si mazare verde</b>	<b>1/100</b>					
	Varza de pekin		0,140	0,90		6,05	34,72
	Mazare verde		0,020	1,00	0,04	2,60	8,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
<b>5.</b>	<b>Piine de seara</b>	<b>1/60</b>					
	Piine de seara		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00
	<b>TOTAL</b>			<b>42,80</b>	<b>28,37</b>	<b>175,52</b>	<b>1371,21</b>
			<b>Chindii</b>				
<b>1.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
<b>2.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt</b>	<b>1/30/15</b>					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,015	8,43	14,85		134,85
	<b>TOTAL</b>			<b>8,43</b>	<b>19,21</b>	<b>39,25</b>	<b>401,15</b>
			<b>Cina</b>				
<b>1.</b>	<b>Budincă din brinză de vaci</b>	<b>1/150</b>					
	Brânză de vaci 9%		0,110	22,40	12,60	1,40	281,40
	Crupe de griș		0,010	1,12	0,07	7,26	34,13
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ouă		0,020	3,39	2,61	0,26	37,32
	Lapte 2,5%		0,020	0,90	0,60	1,50	15,60
<b>2.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/150</b>					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
<b>3.</b>	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>					
	Covrigei		0,025	3,3	0,9	23,7	96
	<b>TOTAL</b>			<b>31,14</b>	<b>20,88</b>	<b>49,02</b>	<b>586,20</b>
	<b>TOTAL PENTRU VIII ZI</b>			<b>100,03</b>	<b>78,81</b>	<b>389,45</b>	<b>3203,66</b>

		Ziua IV		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		<b>Dejunul</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci de ovaz pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
<b>2.</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>4.</b>	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt</b>	<b>1/60/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
<b>TOTAL</b>				<b>24,94</b>	<b>21,90</b>	<b>104,57</b>	<b>763,37</b>
		<b>Prînz</b>					
<b>1</b>	<b>Supă cu hrisca</b>	<b>1/500</b>					
	Hrisca		0,030	12,48	5,28	3,60	71,40
	Bors acru		0,01				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,16	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	Pasta de tomate		0,004	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
<b>2</b>	<b>Beefstroganoff cu terci de grâu</b>	<b>1/50/50/150</b>					
	Crupe de grâu		0,035	4,16	0,35	23,22	123,70
	Carne de vită		0,068	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00



3	<b>Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui</b>	<b>1/100/10</b>					
	Morcov		0,12	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina de telina		0,04	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,01	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002				
	Sare iodata		0,001		1,98		17,98
4	<b>Piine de secară</b>	<b>1/60</b>					
	Pâine de seară		0,06	9,00	3,00	48,00	258,00
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015				
	<b>TOTAL</b>			<b>54,43</b>	<b>37,03</b>	<b>143,20</b>	<b>1367,83</b>
<b>Chindii</b>							
1	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	<b>Chifla</b>	<b>1/65</b>					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	197,20
	<b>TOTAL</b>			<b>6,85</b>	<b>1,04</b>	<b>42,44</b>	<b>238,56</b>
<b>Cina</b>							
1.	<b>Cartofi înăbușiți</b>	<b>1/180</b>					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	236,9
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003				
	Sare iodata		0,001		2,97		26,97
2.	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare</b>	<b>1/100/25</b>					
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
3.	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010				
	<b>TOTAL</b>					9,9	34,8
	<b>TOTAL PENTRU IX ZI</b>			<b>17,87</b>	<b>10,87</b>	<b>88,43</b>	<b>845,06</b>
				<b>104,09</b>	<b>70,84</b>	<b>378,64</b>	<b>3214,82</b>

Ziua V Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
<b>Dejunul</b>							
1.	<b>Paste fainoase pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,50	0,46	25,90	126,00
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/200/10</b>					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	<b>Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt</b>	<b>1/60/10</b>					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	<b>TOTAL</b>			<b>17,76</b>	<b>17,98</b>	<b>109,44</b>	<b>698,29</b>
<b>Prînz</b>							
1	<b>Supa cu mazare</b>	<b>1/500</b>					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	123,68
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	<b>Mămăliguță, pește copt</b>	<b>1/200/80</b>					
	Făină de porumb		0,060	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,112	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3	<b>Castraveti murati</b>	<b>1/25</b>					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	<b>Pâine de seară</b>	<b>1/100</b>					

	Pâine de seară		0,100	9	3	48	258
5	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015				
	<b>TOTAL</b>			<b>40,38</b>	<b>26,36</b>	<b>137,34</b>	<b>1399,67</b>
<b>Chindii</b>							
1	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	<b>Chifla</b>	<b>1/65</b>					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	267,05
	<b>TOTAL</b>			<b>6,85</b>	<b>1,04</b>	<b>42,44</b>	<b>308,41</b>
<b>Cină</b>							
1.	<b>Supa de orez pe lapte</b>	<b>1/300</b>					
	Orez		0,015	1,08	0,30	9,36	54,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic și brinza tare</b>	<b>1/100/25</b>					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
3.	<b>Ceai cu lamiie</b>	<b>1/150/10</b>					
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
4.	<b>Ou fiert</b>	<b>1/40</b>					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
				<b>26,04</b>	<b>19,58</b>	<b>83,26</b>	<b>799,17</b>
	<b>TOTAL PENTRU X ZI</b>			<b>64,99</b>	<b>45,38</b>	<b>289,22</b>	<b>3205,54</b>