



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____ V. STAVENSCHI Digitally signed by Stavenschi Victoria Date: 2025.04.25 10:40:11 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  MOLDOVA EUROPEANĂ Data _____ / _____ 2025	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL _____ CUZOR Doina Digitally signed by Cuzor Doina Date: 2025.04.30 10:12:10 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  MOLDOVA EUROPEANĂ Data _____ / _____ 2025
---	---

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

Luni Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1	Terci din orz cu unt	1/200		3,2	7,48	14,72	263,42
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	45
	Lapte 2,5%		0,120	1	3,2	0,7	104
	Crupe de orz		0,030	2,14	0,18	11,97	106,30
2	Tartină cu unt	1/30/10		2,74	5,00	14,47	125,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,04	4,1	0,07	45
3	Ceai cu zahăr si lamie	1/200/3		0,030	0,01	3,2	13,04
	Ceai		0,001				
	Lamie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				5,95	12,49	32,43	401,56
Gustare							
1	Fructe proaspete de sezon (mere, prune)	1/110	0,110	0,86	0,34	9,46	41,28
Prânz							
1	Ciorba de legume cu smântână	1/200/5		1,53	4,7	20,59	95,01
	Cartofi		0,050	0,29	0,01	2,74	11,52
	Varza alba		0,060	0,039		2,38	13,64
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,36	5,38
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Radacina de telina		0,010	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001	0	0	0	0
	Smantana		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
2	Chiftelute de pui in sos dulce acrisor cu piure de cartofi	1/70/100		2,55	7,47	31,56	374,37
	Pulpa de pui dezosata		0,065	1,54	11,29	6,53	92,16
	Paine		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Ceapa uscata		0,010	0,10	0,30	12,30	5,69
	Pesmeți		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Oua (buc)		0,003	1,70	1,30	0,13	18,66
	Cartofi		0,130	1,44	0,07	13,68	57,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,1	0,07	37
	Lapte		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Morcov		0,012	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,012	0,36	0,04	15,33	6,72
	Rosii in suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00

3	Salata cu roșii și mix de semințe	1/50		3,68	12,52	12,49	135,14
	Roșii proaspete (sau murate)		0,040	0,54		3,78	16,20
	Ceapa verde/ Ceapa uscata		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Semințe de floarea soarelui		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui		0,001		2		18
4	Compot de fructe proaspete	1/200		0,21	0,00	8,94	36,99
	Mere proaspete		0,040	0,21	0,00	5,97	24,82
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	80,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	80,10
6	Pâine de secară	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine de secară		0,030	2,7	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				13,37	26,44	102,38	799,01
Custarea de seara							
1	Chec cu mere	1/100		8,54	9,18	33,59	261,53
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	2,5	0,25	18,25	89,50
	Ouă de găină de cat. «Exstra»		0,010	5,09	3,92	0,39	55,98
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5,00		45,00
	Drojdie		0,002				
	Scortisoara		0,000				
	Mere proaspete		0,020	0,35	0,00	9,40	41,56
2	Chefir 2,5% grăsime	1/150	150,000	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				14,54	9,28	39,59	353,53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				34,72	48,55	183,86	1595,38

Marți Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1	Terci de orez cu lapte	1/200		7,9	8,60	27,64	224,66
	Lapte 2,5%		0,120	6	4	10	104
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Crupe de orez		0,020	1,81	0,5	15,59	90,34
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	22,2
2	Biscuiți de lapte	1/40		4,55	4,98	18,50	106,50
	Bicuiti fara grasimi hidrogenizate		0,040	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Lapte cu cacao	1/200		6,0	4,0	12,0	112,12
	Cacao		0,001				
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,40	17,58	58,12	443,28
Gustare							
1	Fructe proaspete de sezon (banane/portocale)		0,070	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1	Supa cu mazare si crutoane	1/200/10		6,86	3,4	44,73	156,51
	Cartofi		0,050	0,43	0,02	4,1	17,28
	Mazare uscata		0,020	4,58	0,2	10,55	62,49
	Ceapă		0,015	0,53	0,06	22,69	9,95
	Morcov		0,015	0,47	0,04	2,52	12,76
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Crutoane		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
2	Parjoala la cuptor bulgur cu legume	1/60/110		2,37	8,60	44,45	329,75
	Carne de porc dezosat/degresat(sau bovina)		0,065	13,13	1,05	0,53	87,78
	Paine		0,015	0,10	1,20	2,50	56,30
	Ceapa uscata		0,010	0,10	0,30	12,30	5,69
	Pesmeți		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Oua (buc)		0,003	1,70	1,30	0,13	18,66
	Morcov		0,010	0,55	0,04	3,08	16,04
	Ceapa		0,015	0,29	0,03	12,26	5,38
	Bulgur		0,025	1,5	0,2	11,1	54
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,03	3,28	0,05	29,6
	Sare iodată		0,0008				
3	Salata din conopida si rosii	1/50		2,16	3,04	10,08	69,64
	Rosii proaspete		0,030	1,36	0	8,64	34,4
	Conopida		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Verdeată		0,001	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,001		3		27
4	Compot din fructe uscate	1/200		0,52	0,21	10,63	36,94
	Fructe uscate		0,015	0,52	0,21	5,68	24,77
	Zahăr		0,002			4,95	12,17
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5,40	1,80	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Pâine de secară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				17,31	17,09	138,69	750,34

Custarea de seara							
1	Colțunași lenoși cu smantană	1/100/5	0,00	14,46	11,49	11,96	273,44
	Brânză de vaci		0,035	16	9	1	201
	Ouă de găină de categorie «Exstra» (buc)		0,010	1,02	0,78	0,08	11,2
	Faina de grau		0,035	0,02	0,2	2	20
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,28	1,5	0,32	21,6
	Zahar		0,002			1,98	8,11
	Smantana		0,005	0,14	0,01	6,58	11,53
2	Ceai	1/200				1,98	8,11
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,002			1,98	8,11
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				17,46	11,49	13,94	281,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 2				53,87	46,16	230,64	1557,89

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1	Terci de mei pe lapte	1/200		9,01	7,55	9,09	126,56
	Crupe de mei		0,035	5,66	4,35	0,44	62,21
	Lapte 2,5%		0,120	3	2	5	52
	Zahar		0,005	0,23	0	1,35	6,75
	Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,12	1,2	2,3	5,6
2	Tartină cu cascaval	1/30/10		4,16	6,93	9,67	127,65
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
	Brânză cu cheag tare		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	2,0	8,12
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,003			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,17	14,48	20,74	262,33
Gustare							
1	Fructe proaspete de sezon (mere, prune)	1/100	0,110	1,44	0,48	14,4	62,4
Prânz							
1	Bors ucrainesc cu smantana	1/200/5		7,18	6,46	15,46	153,97
	Cartofi		0,060	0,30	0,02	2,87	30,53
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	5,37
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla rosie		0,060	0,54	0	3,46	13,76
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0008				
2	Fileu de pui in sos bechamel cu paste	1/60/110		24,10	7,86	42,30	314,47
	Paste fainoase integrale		0,050	3,5	0,46	25,9	126
	Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Fileu de pui		0,070	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,17	0,02	7,36	5,37
	Faina de grâu integrala fortificata cu Fe si acid		0,005	0,81	0,12	4,8	26,7
	Lapte 2,5%		0,005	2,1	1,4	3,5	36,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Sare iodata		0,0008				
3	Legume murate	1/50	0,00	0,36	0,18	3,42	7,20
	Castraveti murati		0,050	0,36	0,18	3,42	7,2

6	Pâine feliata	1/30/30		5,40	1,80	28,80	157,50
	Paine de secara		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
5	Compot de fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
	Mere proaspete		0,050	0,18	0	4,97	20,68
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				37,22	16,30	97,92	665,99
Gustare de seară							
1	Omleta cu legume	1/110		8,66	9,35	5,44	141,21
	Oua de categor. "Extra" (buc)		1	5,66	4,35	0,44	62,21
	Lapte 2,5%		0,040	3	2	5	52
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Sare iodata		0,001				
2	Tartina cu unt	1/30/5		3,42	1,64	21,10	113,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,12	1,2	2,3	5,6
3	Lapte fiert	1/150		1,7	0,2	9,2	54,00
	Lapte 2,5%		0,150	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				10,34	9,55	14,64	195,21
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA ZIUA 3				62,17	31,46	147,70	1185,93

Joi Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1	Terci de gris cu lapte	1/200		7,5	7,35	27,12	215,53
	Lapte 2,5%		0,130	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
	Crupe de gris		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	37
2	Tartina cu magiun	1/30/20		5,20	3,50	14,40	117,35
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Magiun		0,020	2,5	2,6	0	37,25
3	Ceai cu zahăr si lamie	1/200/4		0,0	0,0	3,2	13,04
	Ceai		0,001				
	Lamie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,74	10,86	44,76	345,92
		Gustare					
1	Fructe proaspete de sezon (mere, pere, prune)	1/100	0,100	1,7	0,51	24,82	103,7
Prânz							
1	Supa cu ou si orez	1/200/10		2,40	5,1	20,42	92,76
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,1	17,28
	Verdeata		0,001	0,43	0,06	0,53	3,4
	Ceapă		0,020	0,31	0,04	13,49	5,91
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Radacina de telina		0,010	0,02	0,01	0,11	0,56
	Oua de categoria "Extra"		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Rosii in suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Sare iodată		0,0008				
	Orez		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		3		27
2	Pește în crusta de porumb cu Mamaligă	1/60/100/30		2,28	4,49	14,66	190,83
	Fileu de peste congelat		0,080	7,14	0,71		90,60
	Oua de categoria "Extra"		0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Crupe de porumb		0,032	0,59	0,05	3,32	17,67
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,68	0,05	3,64	21,32
	Morcov		0,010	1,08		3,24	18,36
	Ceapă		0,010	0,45	0,23	4,28	9
	Verdeata		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27,00
	Sare iodată		0,0008				
3	Salata de vară	1/50		0,23	2,00	1,64	26,55
	Varza proaspata		0,070	0,23		1,64	8,55
	Verdeată		0,001				
	Ulei de floarea		0,002		2		18
4	Compot din fructe uscate	1/200		0,38	0,00	9,99	44,03
	Fructe uscate		0,015	0,38	0	7,02	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17

5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30	9,00		3,00	48,00	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Pâine de secară		0,030	6,30	2,10	33,60	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,29	14,60	94,71	511,67
Custarea de seara							
1	Paste cu branza la cuptor	1/150	19,44		9,43	32,00	342,66
	Branza de vaci 5%		0,040	16	9	1	201
	Paste fainoase integrale		0,035	3,3	0,43	24,42	118,37
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,14	0,001	6,58	23,29
2	Bautura caldă din stafide	1/150	4,5		3,0	7,5	78,00
	Stafide		0,015	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				23,94	12,43	39,50	420,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 4				52,67	38,40	203,79	1381,95

Vineri Saptămâna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Protein e g	Lipid e g	Glucid e g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1	Terci de ovaz cu lapte cu fructe uscate	1/200	8,99	3,95	32,54	172,52	
	Fulgi de ovaz		0,020	3,56	0,3	19,9	63,62
	Lapte 2,5%		0,120	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002				
	Fructe uscate		0,005	0,03	0,05	1,66	7,18
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2	Tartină cu unt	1/30/10	7,10	12,04	18,73	231,40	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3	Lapte fiert	1/150	5,40	3,60	9,00	104,00	
	Lapte 2,5%		0,150	5,4	3,6	9	104
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,49	19,59	60,27	507,92
Gustare							
1	Fructe proaspete de sezon		0,150	1,3	0,43	12,96	56,16
Prânz							
1	Supa din conopida	1/200	1,79	3,38	25,02	73,59	
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,10	17,28
	Conopida		0,030	0,45	0,23	4,28	9
	Morcov		0,030	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapă		0,010	0,36	0,04	15,33	6,72
	Telina radacina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tomate in suc propriu		0,010				
	Crutoane		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003	3		27
	Sare iodată		0,0008				
2	Carne de pui în sos de legume și piure din	1/60/20/100	21,35	3,84	27,85	253,62	
	Pulpa de pui dezosată		0,080	19,25	0,31	0	130,9
	Morcov		0,020				
	Roșii în suc propriu		0,010				
	Ulei floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Mazare uscata		0,050	1,81	0,5	15,59	90,34
	Sare iodată		0,0008				
3	Salata de sfecla cu verdeată	1/50	0,53	2,00	3,64	33,66	
	Sfecla		0,060	0,51		3,59	15,39
	Verdeată		0,002	0,02		0,05	0,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4	Compot de fructe	1/200	0,38	0,00	9,99	41,03	
	Fructe proaspete		0,040	0,38	0	7,02	28,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid	1/30/30	5,13	1,26	28,80	157,50	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de secară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,18	10,48	95,30	559,40

Gustare de seară							
1	Vatrușcă cu brânză	1/100		8,54	9,18	33,59	261,53
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	2,5	0,25	18,25	89,50
	Ouă de găină de cat. «Extra»		0,005	5,09	3,92	0,39	55,98
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,016	0,6	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5,00		45,00
	Drojdie		0,001				
	Brânză de vaci		0,030				
2	Ceai	1/200				1,98	8,11
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,002			1,98	8,11
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,91	14,06	45,05	328,87
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 5			63,88	44,56	213,58	1452,35

Luni Săptămână 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul Bucatelor	Masa brută kg	Protein e g	Lipid e g	Glucid e g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1	Terci de orez	1/200		4,680	5,58	26,49	162,34
	Crupa de orez		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,120	2,5	1,3	12,5	45,6
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	45
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25		2,05	2,38	18,50	106,50
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,05	2,38	18,5	106,5
3	Ceai cu lamâie	1/200		0,0	0,0	2,3	8,99
	Ceai		0,001				
	Lamâie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				6,76	7,97	47,24	277,83
Gustare							
1	Fructe proaspete de sezon		0,130	0,97	0,31	24,98	98,94
Prânz							
1	Zeama cu tăieței	1/200		3,42	4,08	27,00	115,27
	Cartofi		0,070	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței		0,010				
	Făină		0,012	1,2	0,12	8,76	42,96
	Ouă de categoria "Extra"		1/5	1,13	0,87	0,09	12,44
	Rădăcină de țelină		0,010	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Bors acru		0,010				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2	Tocanita din carne cu legume si Mamaliga	1/50/150	19,78	19,78	8,98	45,05	239,79
	Crupe de porumb		0,03	0,28	0,2	13,27	70,69
	Morcov		0,012	0,21	0,02	1,12	6,56
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,011	0,71	0,08	30,66	13,44
	Carne de porc degresată /dezosată (sau de bovină)		0,065	16,48	4,68		113,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3	Legume portionate	1/50		0,57	0,00	3,99	17,1
	Rosii		0,050	0,57	0	3,99	17,1
4	Compot din fructe de sezon	1/200		0,46	0,20	7,54	32,09
	Fructe proaspete		0,040	0,46	0,20	5,56	23,97
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Paine de secara		0,03	2,700	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,1
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,36	14,52	112,38	561,75

	Gustarea de seara						
1	Budinca cu branza de vaci si smantana	1/115/5	6,50		6,01	3,41	99,76
	Faina de grâu		0,015	0,28	1,50	0,32	21,60
	Oua de categoria "Fextra"(buc)		0,010		4,35	0,44	62,21
	Sare iodata		5,66				
	Crupe de gris		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,015				
	Branza de vaci		0,002				
	Smantana		0,070		0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,005				
				0,1	0,25	2,60	
2	Tartina cu magiun	1/20/20	2,5		0,37	17,69	91,63
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,020	0,07	0,01	3,29	11,53
3	Cacao	1/200	4,7		3,14	10,02	88,41
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,70	9,52	31,12	279,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 6				50,79	32,32	215,72	1218,32

Marți Saptămână 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1	Terci de hrisca cu lapte	1/200	8,2	6,64	23,96	197,94	
	Lapte 2,5%		0,120	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
	Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Crupe de hrisca		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
2	Tartină cu unt	1/30/10	2,51	8,56	14,53	154,10	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3	Ceai cu zahar	1/200	0,0	0,0	3,0	12,17	
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,67	15,20	41,46	364,21
		Gustare					
1	Fructe proaspete de sezon mere	1/100	0,100	0,7	0	19,89	82,72
Prânz							
1	Ciorba de cartofi si verdeață	1/200/		1,31	3,2	14,64	68,59
	Cartofi		0,100	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,020	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,1	0,01	0,56	3,28
	Radacina de telina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Rosii in suc propriu		0,015	0,3	0,12	0,9	5,7
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
2	Chifteluțe în sos de legume	1/60/20/100		21,19	6,40	25,54	190,81
	Crupa de orez		0,030	0,87	0,24	7,48	43,36
	Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,08		0,45	2,25
	Pulpa de puis dezosata		0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Lapte 2,5%		0,010	0,60	0,40	1,00	10,40
	Oua de cat. "Extra"		0,003	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată		0,0008				
	Morcov		0,020	0,08	0,01	0,45	2,62
	Ceapă		0,010	0,36	0,04	15,33	6,72
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	3	0	27
3	Gustarea iepurașului	1/50		0,97	2,03	5,86	51,66
	Varza alba		0,050	0,64		4,32	24,80
	Morcov		0,010	0,26	0,02	1,4	8,2
	Verdeata		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18

4	Compot de fructe uscate	1/200		0,73	0,19	7,29	30,89
	Fructe uscate		0,015	0,73	0,19	4,32	18,72
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de secară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,33	13,08	82,13	499,45
Custarea de seara							
1	Paste cu branza la cuptor	1/150	19,44		9,43	32,00	342,66
	Branza de vaci 5%		0,040	16	9	1	201
	Paste fainoase integrale		0,035	3,3	0,43	24,42	118,37
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,14	0,001	6,58	23,29
2	Lapte fiert	1/150		0,0	0,0	0,0	0,00
	Lapte 2,5%		0,150				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				19,44	32,00	32,00	342,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 7				60,14	60,28	175,48	1289,04

Miercuri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1	Terci de ovaz cu lapte	1/200		7,56	5,42	22,95	180,14
	Fulgi de ovaz		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,120	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2	Tartină cu cascaval	1/30/10		10,87	7,39	24,42	135,97
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Casacaval 45% grasimi		0,010	3,74	3,89		55,87
3	Cacao cu lapte	1/150		4,70	3,14	10,02	88,41
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Cacao pudra		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,13	15,95	57,39	404,52
Gustare							
1	Fructe proaspete	1/100	0,100	1,39	0,34	24,38	103,32
Prânz							
1	Bors ucrainesc cu smantana	1/200/5		2,09	4,56	18,31	106,90
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Varza alba		0,040	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla rosie		0,040	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Smantana 20% tratata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0008				
2	Pește la cuptor cu piure de cartofi	1/60/120	20,85		7,29	13,73	195,26
	Fileu de peste congelat		0,080	19,38	1,94		90,06
	Cartofi		0,150	1,44	0,07	13,68	57,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,03	3,28	0,05	29,6
	Lapte 2,5%		0,005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Sare iodată		0,0008				
3	Salată cu vitamin	1/50		0,82	3,01	5,92	39,71
	Morcov		0,040	0,74		2,79	11,16
	Ceapa		0,007	0,07	0,01	3,07	1,34
	Conopida		0,010	0,01		0,06	0,21
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		3		27
4	Compot din fructe proaspete	1/200	0,51		0,15	10,42	43,28
	Fructe		0,040	0,51	0,15	7,45	31,11
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30	5,13		1,26	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de secară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,40	16,27	77,18	542,65

Gustare de seară							
1	Chec cu cacao	1/100		8,54	9,18	33,59	261,53
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	2,5	0,25	18,25	89,50
	Ouă de găină de cat. «Exstra»		0,010	5,09	3,92	0,39	55,98
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5,00		45,00
	Drojdie		0,002				
	Praf cacao		0,001	0,35	0,00	9,40	41,56
2	Ceai	1/200		0,0	0,0	2,3	8,99
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				9,28	7,58	49,66	300,21
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 8				63,20	40,14	208,61	1350,70

Joi Saptămână 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1	Terci de gris cu lapte	1/200		8,2	6,64	23,96	197,94
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
	Crupe de gris		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
2	Tartina cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,04	4,10	0,07	37,00
3	Lapte fiert	1/200		0,0	0,0	2,0	8,12
	Lapte 2,5%		0,200			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,63	11,10	40,41	323,16
Gustare							
1	Fruite proaspete mere	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1	Ciorba cu fasole verde si smantana	1/200/10		1,80	3,4	25,15	75,13
	Cartofi		0,070	0,43	0,02	4,1	17,28
	Fasole uscate		0,010	0,27	0,14	2,57	5,4
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,38	0,03	2,07	12,14
	Radacina de telina		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,015	0,3	0,12	0,9	5,7
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
2	Parjoala de pui în sos de smântână și paste fierte	1/60/120		2,04	15,93	42,19	425,56
	Sold de pui		0,065	19,25	1,54	0,77	87,78
	Paine		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Ceapa uscata		0,010	0,10	0,30	12,30	5,69
	Pesmeți		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Oua (buc)		0,003	1,70	1,30	0,13	18,66
	Paste fainoase integrale		0,030	3	0,39	22,2	108
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	2	7	1,72	65,5
	Smantana 15% tratata		0,005	0,04		0,07	0,33
	Faina de grau		0,005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27,00
	Sare iodată		0,0008				
3	Salata de sfecla cu	1/50		0,53	2,00	3,64	33,66
	Sfecla		0,045	0,51		3,59	15,39
	Seminte de floarea soarelui		0,001	0,02		0,05	0,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4	Compot de fructe proaspete	1/200		0,43	0,13	8,19	34,05
	Fructe		0,045	0,43	0,13	6,21	25,93
	Zahăr		0,002			1,98	8,12

5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30	4,80	21,42	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid		0,030	2,43	0,36	14,40
	Pâine de secară		0,030	2,70	0,90	14,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				12,30	43,74	107,97
Custarea de seara						
1	Omleta cu legume	1/100	16,66	15,02	14,27	258,78
	Oua de categ. "Extra" (buc)		0,060	9,05	6,96	0,7
	Lapte 2,5%		0,020	7,5	5	12,5
	Branza de vaci		0,020	0,11	0,06	1,07
	Sare iodată		0,0008			
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3	27
2	Ceai	1/200	0	0	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001			
	Zahar		0,003		2,97	12,17
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30	0,030	2,43	0,36	14,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				19,09	15,38	31,64
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 9				42,72	70,22	199,91
						1482,83

Vineri Saptămână 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1	Terci de arnaut de grâu cu lapte	1/200		8,2	7,46	23,97	205,34
	Lapte 2,5%		0,120	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
	Crupe de grâu arnaut		0,030	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,03	3,28	0,05	29,6
2	Tartină cu brânză cu cheag	1/30/10		4,93	2,95	14,40	117,35
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză cu cheag tare		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,10	10,41	41,34	334,86
Gustare							
1	Fructe proaspete de sezon mere	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
Prânz							
1	Ciorba de varză cu smântână	1/200		2,83	4,0	38,01	92,86
	Varza albă		0,060	1,15		3,46	19,58
	Cartofi		0,040				
	Ceapă		0,010	0,71	0,08	30,66	13,44
	Morcov		0,020	0,52	0,04	2,8	16,4
	Radacina de telina		0,010	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,010	0,25	0,1	0,75	4,75
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Smantana 20% tratata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2	Șnițel de pui la cuptor cu cartofi fierti cu verdeata	1/60/120		1,93	8,87	18,80	235,05
	Fileu de pui		0,065	21,00	1,68	0,84	95,76
	Ouă de găină		0,003				
	Făină de grâu		0,003				
	Cartofi		0,150	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Verdeata		0,001				
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37,00
	Sare iodată		0,0008				
3	Legume murate portionate (sau proaspete)	1/50		0,70	0,00	1,12	4,46
	Castraveti		0,050	0,30		1,12	4,46
4	Compot din fructe de sezon	1/200		0,40	0,03	11,73	50,84
	Fructe proaspete		0,040	0,40	0,03	6,78	30,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de seară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				10,99	14,14	98,46	540,71

Custarea de seara							
1	Pandispan cu fructe	1/80	7,31		12,76	35,70	318,00
	Faina de grâu integrala fortificata		0,040	2,5	0,25	18,25	89,5
	ouă de găină de categorie «Exstra»(buc)		0,016	2,26	1,74	0,17	24,88
	Zahar		0,010			2,97	12,17
	Chefir 2,5% grăsime		0,010	0,3	0,01	0,3	4,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Praf de copt		0,001				
	Fructe proaspete		0,040	0,85	0,26	12,41	51,85
2	Chefir 2,5% grăsime	1/150	0,2	4,5	0,08	4,5	69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				11,81	12,84	40,20	387,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 10				36,43	37,39	194,92	1324,61