



<b>COORDONAT</b> Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hîncești CEBOTARI Oleg  Data <u>04, 12</u> 2024	<b>APROB</b> Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  Cuzor Doina Data <u>03, 12</u> 2024
---	---

**Meniul- Model  
pentru 10 zile  
a serviciului  
pentru alimentația copiilor 3-7 ani din instituțiile de educație timpurie  
din raionul Cimișlia inclusiv orașul Cimișlia  
regimul de activitate 9,5-10 ore  
în perioada iarna-primavara  
pentru anul 2025**

Luni Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun					
1.	<b>Terci din ovas pe lapte cu semințe de in</b>	<b>1/200</b>			<b>6.02</b>	<b>5.54</b>	<b>25.42</b>	<b>172.77</b>
	Fulgi de ovăz		22.000	22.000	2.50	1.00	16.75	81.25
	Lapte 2.5%		110.000	110.000	3.30	2.20	5.50	57.20
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		1.000	1.000	0.20	0.70	0.17	6.55
2.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/30/10</b>			<b>2.51</b>	<b>8.56</b>	<b>14.53</b>	<b>158.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10.000	10.000	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>				<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>5.40</b>	<b>21.74</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		5.000	5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>8.58</b>	<b>14.12</b>	<b>45.35</b>	<b>352.61</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fructe proaspete în asortiment</b>		<b>1/130</b>	<b>130.000</b>	<b>130.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Supă cu tăiței și smântână</b>	<b>1/200</b>			<b>3.69</b>	<b>4.13</b>	<b>25.90</b>	<b>158.80</b>
	Cartofi		40.000	40.000	0.80	0.04	7.60	32.00
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.04	0.01	0.15	0.80
	Pătrunjel		2.000	2.000	0.09	0.01	0.18	0.82
	Tăiței		20.000	19.800	1.98	0.26	14.65	71.28
	Ardei dulci		5.000	5.000	0.05	0.00	0.30	1.50
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5.000	5.000	0.14	0.75	0.16	10.80
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Carne înăbușită în legume cu piure de mazăre</b>	<b>1/60/20/100</b>			<b>29.90</b>	<b>10.10</b>	<b>25.16</b>	<b>305.30</b>
	Fileu de pasăre		80.000	80.000	20.00	1.60	0.80	91.20
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		10.000	10.000	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Mazăre uscată		40.000	40.000	9.20	0.40	21.20	125.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
3	<b>Legume murate (roșii, castraveți),cu continut de sare până la 1,5g sare</b>	<b>1/50</b>			<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>6.00</b>
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		50.000	50.000	0.50	0.10	1.50	6.00
4	<b>Compot din fructe de sezon în asortiment</b>	<b>1/200</b>			<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>8.62</b>	<b>35.67</b>
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		50.000	50.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
5	<b>Pâine portionata</b>	<b>1/30/20</b>			<b>4.23</b>	<b>0.96</b>	<b>24.00</b>	<b>131.70</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.80	0.60	9.60	51.60
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ</b>					<b>38.52</b>	<b>15.29</b>	<b>85.18</b>	<b>637.47</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
5	<b>Supă din lapte cu orez</b>	<b>1/150</b>			<b>5.98</b>	<b>5.04</b>	<b>23.10</b>	<b>178.77</b>
	Orez, șlefuit		20.000	20.000	1.46	0.40	12.60	73.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Lapte 2.5%		110.000	110.000	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/20/10</b>			<b>4.22</b>	<b>2.94</b>	<b>9.60</b>	<b>92.20</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10.000	10.000	2.60	2.70	0.00	38.80
3	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.98</b>	<b>8.12</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b>					<b>10.20</b>	<b>7.98</b>	<b>34.68</b>	<b>279.09</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1</b>					<b>57.90</b>	<b>37.38</b>	<b>182.16</b>	<b>1339.68</b>

Martii Saptămăna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci din gău mărunț pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>6.02</b>	<b>4.71</b>	<b>24.76</b>	<b>176.82</b>
	Crupe de grau marunt		20.000	20.000	3.00	0.25	16.75	89.25
	Lapte 2.5%		100.000	100.000	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3.000	3.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Biscuiți la ceai</b>	<b>1/30</b>			<b>2.46</b>	<b>2.85</b>	<b>22.20</b>	<b>127.80</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30.000	30.000	2.46	2.85	22.20	127.80
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>			<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>3.42</b>	<b>13.62</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		5.000	5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>8.53</b>	<b>7.58</b>	<b>50.38</b>	<b>318.25</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fruite proaspete în asortiment</b>		<b>1/130</b>	<b>130.000</b>	<b>130.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Gorbă cu varza și smântână</b>	<b>1/200</b>			<b>2.00</b>	<b>3.89</b>	<b>12.50</b>	<b>98.11</b>
	Varză albă		60.000	60.000	0.48	0.00	3.24	18.60
	Cartofi		30.000	30.000	0.60	0.03	5.70	24.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		10.000	10.000	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.04	0.00	0.09	0.41
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.04	0.01	0.15	0.80
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5.000	5.000	0.14	0.75	0.16	10.80
2.	<b>Pârjoala din carne de pui în sos de legume cu piureu din cartofi</b>	<b>1/70/30/100</b>			<b>19.53</b>	<b>14.84</b>	<b>35.55</b>	<b>302.35</b>
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		65.000	65.000	14.56	6.16	4.20	83.30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	0.90	0.30	4.80	25.80
	Lapte 2.5%		10.000	10.000	0.30	0.20	0.50	5.20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	0.65	0.50	0.05	7.15
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Tomate în suc propriu		10.000	10.000	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Cartofi		120.000	120.000	2.40	0.12	22.80	96.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3.000	3.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	<b>Salata din varza de pekin cu semințe de floarea soarelui</b>	<b>1/50</b>			<b>0.82</b>	<b>1.78</b>	<b>2.53</b>	<b>27.35</b>
	Varză de pekin		20.000	20.000	0.36	0.06	0.96	3.60
	Morcov		30.000	30.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		1.000	1.000	0.20	0.70	0.17	6.55
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	<b>Compot din fructe uscate în asortiment</b>	<b>1/150</b>			<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>15.42</b>	<b>66.02</b>
	Fruite uscate+stafide		15.000	15.000	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
5.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30/30</b>			<b>5.13</b>	<b>1.26</b>	<b>28.80</b>	<b>157.50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ</b>					<b>27.74</b>	<b>22.18</b>	<b>94.80</b>	<b>651.33</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1	<b>Budinca din branza de vaci cu gem și semințe de susan</b>	<b>1/120/10</b>			<b>17.01</b>	<b>15.17</b>	<b>22.21</b>	<b>336.30</b>
	Brinză albă de vaci 5%		80.000	80.000	12.80	7.20	0.80	160.80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	0.65	0.50	0.05	7.15
	Crupe de gris		20.000	20.000	2.40	0.20	13.40	71.40
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		2.000	2.000	0.40	1.40	0.34	13.10
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3.000	3.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Gem în asortiment		10.000	10.000	0.14	0.01	6.58	23.05
2	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>0.20</b>	<b>0.14</b>	<b>3.52</b>	<b>14.54</b>
	Cacao pudră		1.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2.5%		0.150	0.150	0.00	0.00	0.01	0.08
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>					<b>17.22</b>	<b>15.31</b>	<b>25.73</b>	<b>350.84</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>					<b>54.09</b>	<b>45.07</b>	<b>187.86</b>	<b>1390.92</b>

Miercuri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci din orez pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>5.44</b>	<b>4.54</b>	<b>24.75</b>	<b>181.42</b>
	Orez, șlefuit		20.000	20.000	1.83	0.50	15.75	91.25
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/30/10</b>			<b>2.92</b>	<b>8.62</b>	<b>16.93</b>	<b>171.45</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		35.000	35.000	2.84	0.42	16.80	93.45
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10.000	10.000	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.97</b>	<b>12.17</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>8.36</b>	<b>13.16</b>	<b>44.65</b>	<b>365.05</b>
<b>Gustare</b>								
	<b>Fructe proaspete în asortiment</b>	<b>1/130</b>	<b>130.000</b>	<b>130.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Ciorbă din sfeclă și smântână</b>	<b>1/200</b>			<b>2.62</b>	<b>3.85</b>	<b>16.14</b>	<b>106.56</b>
	Sfeclă		70.000	70.000	1.19	0.00	7.56	30.10
	Cartofi		25.000	25.000	0.50	0.03	4.75	20.00
	Ceapă		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.04	0.00	0.09	0.41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5.000	5.000	0.14	0.75	0.16	10.80
2.	<b>Mamalgă cu pește copt în sos din legume</b>	<b>1/100/80/30</b>			<b>19.83</b>	<b>8.58</b>	<b>25.45</b>	<b>265.11</b>
	Crupe de porumb		28.000	28.000	3.36	0.28	18.76	99.96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.05	0.02	0.15	0.95
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Pește		80.000	80.000	15.30	1.53	0.00	71.10
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
3.	<b>Legume portionate proaspete</b>	<b>1/50</b>			<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>2.10</b>	<b>9.00</b>
	Roșii		50.000	50.000	0.30	0.00	2.10	9.00
4.	<b>Chefir</b>	<b>1/150</b>			<b>6.00</b>	<b>0.10</b>	<b>6.00</b>	<b>92.00</b>
	Chefir 2.5%		150.000	150.000	6.00	0.10	6.00	92.00
5.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>			<b>2.70</b>	<b>0.90</b>	<b>14.40</b>	<b>77.40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ</b>					<b>3.68</b>	<b>3.92</b>	<b>26.26</b>	<b>550.07</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1.	<b>Chifla cu magiun</b>	<b>1/80</b>			<b>10.00</b>	<b>1.00</b>	<b>73.00</b>	<b>358.00</b>
	Chifla cu magiun		80.000	80.000	10.00	1.00	73.00	358.00
2.	<b>Compot cald din stafide</b>	<b>1/200</b>			<b>0.20</b>	<b>0.14</b>	<b>3.51</b>	<b>14.46</b>
	Stafide		15.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>					<b>10.20</b>	<b>1.14</b>	<b>76.51</b>	<b>372.46</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>					<b>22.84</b>	<b>18.22</b>	<b>164.36</b>	<b>1358.08</b>

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>6.68</b>	<b>4.12</b>	<b>27.26</b>	<b>184.93</b>
	Crupe de griș		20.000	20.000	3.36	0.28	18.76	99.96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Lapte 2.5%		110.000	110.000	3.30	2.20	5.50	57.20
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>				<b>5.03</b>	<b>3.06</b>	<b>14.40</b>	<b>118.90</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10.000	10.000	2.60	2.70	0.00	38.80
3.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>			<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>16.21</b>	<b>10.18</b>	<b>49.16</b>	<b>381.83</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fruite proaspete în asortiment</b>		<b>1/130</b>	<b>130.000</b>	<b>130.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Supă cu orez și verdeță</b>	<b>1/200</b>			<b>2.10</b>	<b>3.31</b>	<b>15.28</b>	<b>104.13</b>
	Cartofi		30.000	30.000	0.60	0.03	5.70	24.00
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.04	0.01	0.15	0.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Orez, șlefuit		10.000	10.000	0.73	0.20	6.30	36.50
	Pătrunjel		3.000	3.000	0.13	0.01	0.27	1.23
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Cartofi înăbușiți cu carne de porc</b>	<b>1/120/60</b>			<b>4.78</b>	<b>14.23</b>	<b>35.26</b>	<b>241.35</b>
	Carne de porc degresată		70.000	70.000	1.50	11.03	6.38	90.00
	Cartofi		140.000	140.000	2.80	0.14	26.60	112.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		10.000	10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.05	0.02	0.15	0.95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	<b>Salata din mazare conservată cu semințe de floarea soarelui</b>	<b>1/50</b>			<b>2.35</b>	<b>4.57</b>	<b>5.23</b>	<b>59.55</b>
	Mazăre conservată		20.000	20.000	1.00	0.04	2.60	8.00
	Ceapă		5.000	5.000	0.09	0.01	0.37	1.60
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		1.000	1.000	1.00	3.50	0.86	32.75
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	<b>Compot din fructe uscate în asortiment</b>	<b>1/150</b>			<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>15.42</b>	<b>66.02</b>
	Fruite uscate+stafide		15.000	15.000	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
5.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30/20</b>			<b>4.32</b>	<b>1.14</b>	<b>24.00</b>	<b>130.80</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ</b>					<b>13.80</b>	<b>23.65</b>	<b>95.18</b>	<b>601.85</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1.	<b>Paste făinoase cu brânză de vaci</b>	<b>1/160</b>			<b>8.76</b>	<b>3.21</b>	<b>29.60</b>	<b>202.86</b>
	Paste făinoase din făină integrală		40.000	39.600	3.96	0.51	29.30	142.56
	Brânză albă de vaci 5%		30.000	30.000	4.80	2.70	0.30	60.30
	Unt fără grăsimi vegetale 82%			0.000	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>4.95</b>	<b>20.29</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	zahar		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară</b>					<b>8.76</b>	<b>3.21</b>	<b>34.55</b>	<b>223.15</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>					<b>39.36</b>	<b>37.05</b>	<b>195.84</b>	<b>1277.34</b>

Vineri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci din grâu pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>6.02</b>	<b>4.71</b>	<b>24.76</b>	<b>176.82</b>
	Crupe de grau marunt		22.000	22.000	3.00	0.25	16.75	89.25
	Lapte 2.5%		100.000	100.000	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3.000	3.000	0.02	2.46	0.04	23.40
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu magiun în asortiment</b>	<b>1/30/20</b>			<b>2.71</b>	<b>0.38</b>	<b>27.55</b>	<b>126.20</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Gem în asortiment		20.000	20.000	0.28	0.02	13.15	46.10
3.	<b>Cacao cu lapte</b>				<b>4.70</b>	<b>3.14</b>	<b>11.01</b>	<b>92.46</b>
	Cacao pudră		1.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>13.43</b>	<b>8.23</b>	<b>63.32</b>	<b>395.49</b>
<b>Gustare</b>								
	<b>Fructe proaspete în asortiment</b>	<b>1/130</b>	<b>0.130</b>	<b>0.130</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Rasolnic</b>	<b>1/200</b>			<b>3.85</b>	<b>3.35</b>	<b>22.91</b>	<b>142.00</b>
	Cartofi		30.000	30.000	0.60	0.03	5.70	24.00
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.04	0.01	0.15	0.80
	Tomate în suc propriu		5.000	5.000	0.05	0.02	0.15	0.95
	Crupe de arpacas		20.000	20.000	2.40	0.20	13.40	71.40
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		10.000	10.000	0.10	0.02	0.30	1.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Carne de pui în sos de smântână cu Hrișcă fiartă</b>	<b>1/70/30/100</b>			<b>24.17</b>	<b>7.70</b>	<b>24.10</b>	<b>268.06</b>
	Fileu de pasăre		80.000	80.000	20.00	1.60	0.80	91.20
	Ceapă		10.000	10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	0.50	0.05	3.65	17.90
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5.000	5.000	0.14	0.75	0.16	10.80
	Crupe de hrisca		28.000	28.000	3.36	0.28	18.76	99.96
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
2.	<b>Salată de iarnă cu semințe de susan</b>	<b>1/50</b>			<b>2.76</b>	<b>8.00</b>	<b>8.30</b>	<b>101.10</b>
	Sfeclă		40.000	40.000	0.68	0.00	4.32	17.20
	Mere		20.000	20.000	0.08	0.00	2.26	9.40
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		1.000	1.000	2.00	7.00	1.72	65.50
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
3.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30/20</b>			<b>4.32</b>	<b>1.14</b>	<b>24.00</b>	<b>130.80</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
4.	<b>Compot din fructe de sezon în asortiment</b>	<b>1/150</b>			<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>8.62</b>	<b>35.67</b>
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		50.000	50.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ</b>					<b>35.30</b>	<b>20.19</b>	<b>87.93</b>	<b>677.63</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1	<b>Piure din cartofi</b>	<b>1/100</b>			<b>3.02</b>	<b>2.16</b>	<b>23.83</b>	<b>122.00</b>
	Cartofi		120.000	120.000	2.40	0.12	22.80	96.00
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
2	<b>Ou fiert</b>	<b>1 buc.</b>			<b>9.10</b>	<b>7.00</b>	<b>0.70</b>	<b>100.10</b>
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60.000	60.000	9.10	7.00	0.70	100.10
3.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>			<b>2.43</b>	<b>0.36</b>	<b>14.40</b>	<b>80.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
4.	<b>Ceai cu lamie</b>	<b>1/200</b>			<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>3.42</b>	<b>13.62</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămie		5.000	5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zanar		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>					<b>14.60</b>	<b>9.54</b>	<b>42.35</b>	<b>315.82</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>					<b>63.93</b>	<b>37.95</b>	<b>210.55</b>	<b>1459.45</b>

Luni Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci din orz măscat pe lapte cu stafide</b>	<b>1/200/5</b>			<b>6.46</b>	<b>4.06</b>	<b>29.92</b>	<b>193.63</b>
	Crupe de orz mascat		22.000	22.000	3.36	0.28	18.76	99.96
	Lapte 2.5%		100.000	100.000	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
	Fructe uscate+stafide		5.000	5.000	0.09	0.14	4.15	17.95
2.	<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/30/10</b>			<b>5.03</b>	<b>3.06</b>	<b>14.40</b>	<b>118.90</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10.000	10.000	2.60	2.70	0.00	38.80
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>				<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>5.40</b>	<b>21.74</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		5.000	5.000	0.00	0.00	4.95	20.29
	Lămâie		5.000	5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>11.54</b>	<b>7.13</b>	<b>49.72</b>	<b>334.27</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fructe proaspete în asortiment</b>		<b>1/130</b>	<b>130.000</b>	<b>130.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Supă cu tăiței</b>	<b>1/200</b>			<b>3.55</b>	<b>3.38</b>	<b>25.74</b>	<b>148.00</b>
	Cartofi		40.000	40.000	0.80	0.04	7.60	32.00
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Rădăcină de țelină		5.000	5.000	0.04	0.01	0.15	0.80
	Pătrunjel		2.000	2.000	0.09	0.01	0.18	0.82
	Tăiței		20.000	19.800	1.98	0.26	14.65	71.28
	Ardei dulci		5.000	5.000	0.05	0.00	0.30	1.50
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>1/200</b>			<b>16.61</b>	<b>10.46</b>	<b>17.60</b>	<b>194.10</b>
	Pulpă de pasăre, dezosată, degresată		70.000	70.000	14.56	6.16	4.20	83.30
	Varză albă		70.000	70.000	0.56	0.00	3.78	21.70
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pătrunjel		5.000	5.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4.000	4.000	0.00	4.00	0.00	36.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Orez, șlefuit		12.000	12.000	0.88	0.24	7.56	43.80
	Pastă de tomate		1.000	1.000	0.05	0.00	0.15	0.85
3.	<b>Salata vitamină cu seminte de floarea soarelui</b>	<b>1/50</b>			<b>1.19</b>	<b>1.82</b>	<b>4.95</b>	<b>40.00</b>
	Rădăcină de țelină		20.000	20.000	0.14	0.04	0.60	3.20
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
	Ardei dulci		10.000	10.000	0.10	0.00	0.60	3.00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		1.000	1.000	0.20	0.70	0.17	6.55
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30/20</b>			<b>4.32</b>	<b>1.14</b>	<b>24.00</b>	<b>130.80</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
4.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>			<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>9.61</b>	<b>39.73</b>
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		50.000	50.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		4.000	4.000	0.00	0.00	3.96	16.23
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ</b>					<b>25.87</b>	<b>16.79</b>	<b>81.90</b>	<b>552.63</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1	<b>Paste cu branza la cuptor</b>	<b>1/160</b>			<b>8.78</b>	<b>4.85</b>	<b>29.63</b>	<b>218.46</b>
	Paste făinoase din făină integrală		40.000	39.600	3.96	0.51	29.30	142.56
	Brânză albă de vaci 5%		30.000	30.000	4.80	2.70	0.30	60.30
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
3	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>4.70</b>	<b>3.14</b>	<b>10.02</b>	<b>88.41</b>
	Cacao pudră		1.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>					<b>13.48</b>	<b>7.99</b>	<b>39.65</b>	<b>306.87</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>					<b>51.49</b>	<b>31.92</b>	<b>188.22</b>	<b>1264.26</b>

Martii Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>6.62</b>	<b>4.29</b>	<b>25.75</b>	<b>179.42</b>
	Crupe de griș		22.000	22.000	3.00	0.25	16.75	89.25
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/30/5</b>			<b>2.51</b>	<b>8.56</b>	<b>14.53</b>	<b>158.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5.000	5.000	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	<b>Lapte fierț</b>	<b>1/150</b>			<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	4.50	3.00	7.50	78.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>13.63</b>	<b>15.85</b>	<b>47.78</b>	<b>415.52</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fruite proaspete în asortiment</b>		<b>1/130</b>	<b>130.000</b>	<b>130.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Supa cu mazare și crutoane</b>	<b>1/200</b>			<b>9.16</b>	<b>2.99</b>	<b>33.56</b>	<b>196.77</b>
	Mazare uscată		25.000	25.000	5.75	0.25	13.25	78.50
	Cartofi		35.000	35.000	0.70	0.04	6.65	28.00
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă		25.000	25.000	0.43	0.05	1.83	8.00
	Pătrunjel		2.000	2.000	0.09	0.01	0.18	0.82
	Rădăcină de țelină		10.000	10.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Crutoane		10.000	10.000	1.80	0.60	9.60	51.60
2.	<b>Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi</b>	<b>1/60/40/100</b>			<b>21.17</b>	<b>7.62</b>	<b>27.54</b>	<b>253.25</b>
	Cartofi		120.000	120.000	2.40	0.12	22.80	96.00
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Fileu de pasăre		70.000	70.000	17.50	1.40	0.70	79.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4.000	4.000	0.00	4.00	0.00	36.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pastă de tomate		1.000	1.000	0.05	0.00	0.15	0.85
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
3	<b>Salata din legume murate cu semințe de susan</b>	<b>1/50</b>			<b>0.68</b>	<b>1.80</b>	<b>1.61</b>	<b>21.31</b>
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		48.000	48.000	0.48	0.10	1.44	5.76
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		1.000	1.000	0.20	0.70	0.17	6.55
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30/20</b>			<b>4.32</b>	<b>1.14</b>	<b>24.00</b>	<b>130.80</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>			<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>8.62</b>	<b>35.67</b>
	Fruite proaspete de sezon în asortiment		50.000	50.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ</b>					<b>35.53</b>	<b>13.54</b>	<b>95.32</b>	<b>637.80</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1	<b>Supă din lapte cu tăiței</b>	<b>1/150</b>			<b>6.74</b>	<b>4.53</b>	<b>30.23</b>	<b>195.64</b>
	Lapte 2.5%		125.000	125.000	3.75	2.50	6.25	65.00
	Tăiței		20.000	20.000	2.97	0.39	21.98	106.92
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
2.	<b>Tartină cu gem</b>	<b>1/30/10</b>			<b>2.57</b>	<b>0.37</b>	<b>20.98</b>	<b>103.15</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Gem în asortiment		10.000	10.000	0.14	0.01	6.58	23.05
3	<b>Ceai infuzie</b>	<b>1/200</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.97</b>	<b>12.17</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară</b>					<b>9.31</b>	<b>4.90</b>	<b>54.18</b>	<b>310.96</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>					<b>59.06</b>	<b>34.29</b>	<b>214.23</b>	<b>1434.79</b>



Miercuri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci din ovas pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>6.12</b>	<b>5.04</b>	<b>24.76</b>	<b>167.37</b>
	Fulgi de ovăz		22.000	22.000	2.50	1.00	16.75	81.25
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	3.60	2.40	6.00	62.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
2.	<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/40/10</b>			<b>5.84</b>	<b>3.18</b>	<b>19.20</b>	<b>145.60</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40.000	40.000	3.24	0.48	19.20	106.80
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10.000	10.000	2.60	2.70	0.00	38.80
3.	<b>Ceai cu lamie</b>	<b>1/200</b>			<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>2.43</b>	<b>9.57</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
	Lămâie		5.000	5.000	0.05	0.02	0.45	1.45
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>12.01</b>	<b>8.24</b>	<b>46.39</b>	<b>322.53</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fructe proaspete în asortiment</b>		<b>1/150</b>	<b>150.000</b>	<b>150.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Ciorba cu sfeclă și smântână</b>	<b>1/200/5</b>			<b>2.78</b>	<b>3.86</b>	<b>17.76</b>	<b>113.37</b>
	Sfeclă		70.000	70.000	1.19	0.00	7.56	30.10
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Cartofi		35.000	35.000	0.70	0.04	6.65	28.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Pătrunjel		2.000	2.000	0.09	0.01	0.18	0.82
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5.000	5.000	0.14	0.75	0.16	10.80
2.	<b>Pirjoala din pește cu legume sotate</b>	<b>1/60/30</b>			<b>14.65</b>	<b>6.45</b>	<b>8.71</b>	<b>149.25</b>
	Pește		70.000	70.000	11.90	1.19	0.00	55.30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	0.90	0.30	4.80	25.80
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5.000	5.000	0.65	0.50	0.05	7.15
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4.000	4.000	0.00	4.00	0.00	36.00
3.	<b>Mămăligă</b>	<b>1/100</b>			<b>2.42</b>	<b>1.84</b>	<b>13.43</b>	<b>87.00</b>
	Crupe de porumb		20.000	20.000	2.40	0.20	13.40	71.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
4.	<b>Salată din varza cu mazare conservata</b>	<b>1/50</b>			<b>0.65</b>	<b>1.01</b>	<b>3.35</b>	<b>26.50</b>
	Varză albă		50.000	50.000	0.40	0.00	2.70	15.50
	Mazăre conservată		5.000	5.000	0.25	0.01	0.65	2.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
5.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>			<b>0.34</b>	<b>0.54</b>	<b>18.58</b>	<b>79.92</b>
	Fructe uscate+stafide		15.000	15.000	0.34	0.54	16.60	71.80
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
6.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30/30</b>			<b>5.13</b>	<b>1.26</b>	<b>28.80</b>	<b>157.50</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ</b>					<b>8.21</b>	<b>3.11</b>	<b>63.09</b>	<b>613.54</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1.	<b>Chifla cu magiun</b>	<b>1/80</b>			<b>8.00</b>	<b>1.28</b>	<b>40.00</b>	<b>205.60</b>
	Chifle (achiziționate)		80.000	80.000	8.00	1.28	40.00	205.60
2.	<b>Lapte fierț</b>	<b>1/150</b>			<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>10.00</b>	<b>104.00</b>
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	6.00	4.00	10.00	104.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>					<b>14.00</b>	<b>5.28</b>	<b>50.00</b>	<b>309.60</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>					<b>34.82</b>	<b>16.63</b>	<b>176.43</b>	<b>1316.17</b>

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci din arpacas pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>5.42</b>	<b>3.84</b>	<b>20.41</b>	<b>147.12</b>
	Crupe de arpacas		20.000	20.000	2.40	0.20	13.40	71.40
	Lapte 2.5%		100.000	100.000	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
2.	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/25</b>			<b>2.75</b>	<b>0.75</b>	<b>19.75</b>	<b>80.00</b>
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		25.000	25.000	2.75	0.75	19.75	80.00
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>6.20</b>	<b>4.14</b>	<b>12.52</b>	<b>114.41</b>
	Lapte 2.5%		150.000	150.000	6.00	4.00	10.00	104.00
	Cacao pudră		1.000	1.000	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>14.37</b>	<b>8.73</b>	<b>52.68</b>	<b>341.52</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fructe proaspete în asortiment</b>		<b>1/100</b>	<b>100.000</b>	<b>100.000</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>70.50</b>
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Supă cu perișoare</b>	<b>1/200/60</b>			<b>15.07</b>	<b>8.85</b>	<b>16.19</b>	<b>165.99</b>
	Cartofi		20.000	20.000	0.40	0.02	3.80	16.00
	Morcov		25.000	25.000	0.33	0.03	1.75	10.25
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Tomate în suc propriu		10.000	10.000	0.10	0.04	0.30	1.90
	Pulpă de pasăre, dezosată, degresată		60.000	60.000	12.48	5.28	3.60	71.40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3.000	3.000	0.39	0.30	0.03	4.29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	0.81	0.12	4.80	26.70
	Pătrunjel		5.000	5.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Pilaf cu legume</b>	<b>1/200</b>			<b>4.50</b>	<b>3.12</b>	<b>35.51</b>	<b>221.21</b>
	Orez, șlefuit		30.000	30.000	3.65	1.00	31.50	182.50
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pastă de tomate		1.000	1.000	0.05	0.00	0.15	0.85
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		5.000	5.000	0.15	0.06	0.91	4.85
	Pătrunjel		1.000	1.000	0.04	0.00	0.09	0.41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	<b>Salata de iarna</b>	<b>1/50</b>			<b>0.98</b>	<b>1.01</b>	<b>6.10</b>	<b>34.60</b>
	Sfeclă		50.000	50.000	0.85	0.00	5.40	21.50
	Morcov		10.000	10.000	0.13	0.01	0.70	4.10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1.000	1.000	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>			<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>9.61</b>	<b>39.73</b>
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		50.000	50.000	0.20	0.00	5.65	23.50
	Zahăr		4.000	4.000	0.00	0.00	3.96	16.23
5.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30/30</b>			<b>5.13</b>	<b>1.26</b>	<b>28.80</b>	<b>157.50</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ</b>					<b>25.87</b>	<b>14.24</b>	<b>96.21</b>	<b>619.03</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1.	<b>Budinca</b>	<b>1/100</b>			<b>14.27</b>	<b>10.99</b>	<b>11.83</b>	<b>245.40</b>
	Brinză albă de vaci 5%		50.000	50.000	11.20	6.30	0.70	140.70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3.000	3.000	0.65	0.50	0.05	7.15
	Lapte 2.5%		20.000	20.000	0.60	0.40	1.00	10.40
	Crupe de gris		15.000	15.000	1.80	0.15	10.05	53.55
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	2.000	0.00	2.00	0.00	18.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
2.	<b>Ou hert</b>	<b>1 buc.</b>			<b>7.80</b>	<b>6.00</b>	<b>0.60</b>	<b>85.80</b>
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60.000	60.000	7.80	6.00	0.60	85.80
3.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/20</b>			<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>9.60</b>	<b>51.60</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20.000	20.000	1.80	0.60	9.60	51.60
4.	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.98</b>	<b>8.12</b>
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara</b>					<b>23.87</b>	<b>17.59</b>	<b>24.01</b>	<b>390.92</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>					<b>64.71</b>	<b>40.56</b>	<b>189.84</b>	<b>1421.97</b>

Vineri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
1.	<b>Terci din hriacă pe lapte</b>	1/200			6.62	3.94	27.11	182.82
	Crupe de hriacă		20.000	20.000	3.60	0.30	20.10	107.10
	Lapte 2.5%		100.000	100.000	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
2.	<b>Tartină cu magiun</b>				2.71	0.38	27.55	126.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Gem		20.000	20.000	0.28	0.02	13.15	46.10
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>				0.10	0.03	2.88	11.02
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		10.000	10.000	0.10	0.03	0.90	2.90
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>9.43</b>	<b>4.35</b>	<b>57.54</b>	<b>320.03</b>
<b>Gustare</b>								
<b>Fruite proaspete în asortiment</b>		1/130	130.000	130.000	0.60	0.00	16.95	70.50
<b>Prânz</b>								
1.	<b>Ciorba din legume cu verdeață</b>	1/200			2.45	3.13	15.79	138.45
	Cartofi		60.000	60.000	0.60	0.03	5.70	56.00
	Morcov		20.000	20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Varză albă		60.000	60.000	0.48	0.00	3.24	18.60
	Conopida		20.000	20.000	0.48	0.00	3.24	18.60
	Ceapă		20.000	20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pătrunjel		5.000	5.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Rădăcină de țelină		10.000	10.000	0.07	0.02	0.30	1.60
	Sare iodată		0.800	0.800	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Pîrjoală în sos alb cu paste făinoase</b>	1/70/20/100			15.33	17.49	52.35	386.84
	Carne de porc degresată		20.000	20.000	1.00	7.35	4.25	60.00
	Pulpă de pasăre, dezosată, degresată		45.000	45.000	7.28	3.08	2.10	41.65
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	10.000	0.90	0.30	4.80	25.80
	Ceapă		10.000	10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		3.000	3.000	0.39	0.30	0.03	4.29
	Smîntînă 15% grăsimi prelucrată termic		5.000	5.000	0.14	0.75	0.16	10.80
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5.000	5.000	0.50	0.05	3.65	17.90
	Paste făinoase din făină integrală		50.000	49.500	4.95	0.64	36.63	178.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
3.	<b>Legume porționate</b>	1/50			0.30	0.00	2.10	9.00
	Roșii		50.000	50.000	0.30	0.00	2.10	9.00
4.	<b>Compot din fructe uscate</b>	1/200			0.34	0.54	18.58	79.92
	Fruite uscate+stafide		15.000	15.000	0.34	0.54	16.60	71.80
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
5.	<b>Pâine feliată</b>	1/20/30			5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30.000	30.000	2.70	0.90	14.40	77.40
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ</b>					<b>23.55</b>	<b>22.42</b>	<b>117.62</b>	<b>771.71</b>
<b>GUSTAREA DE SEARĂ</b>								
1.	<b>Supă de lapte cu orez</b>	1/180			6.34	5.14	26.25	197.02
	Orez, șlefuit		20.000	20.000	1.83	0.50	15.75	91.25
	Lapte 2.5%		120.000	120.000	4.50	3.00	7.50	78.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2.000	2.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		3.000	3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	1/25			2.05	2.38	22.46	106.50
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		25.000	25.000	2.05	2.38	18.50	106.50
3.	<b>Ceai</b>	1/200			0.00	0.00	1.98	8.12
	Ceai, fitoceai		1.000	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		2.000	2.000	0.00	0.00	1.98	8.12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară</b>					<b>8.39</b>	<b>7.52</b>	<b>50.69</b>	<b>311.64</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>					<b>41.97</b>	<b>34.29</b>	<b>242.79</b>	<b>1473.88</b>