



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E. Tcaci

Data 14 / 12 2020

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Brinzăla Sergiu

Data 10 Decembrie 2020

**Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor claselor I-IV
din instituțiile educație primar, gimnazial și liceal din municipiul
Chișinău
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2021**

Ziua I Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,050	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		76,8
	TOTAL			15,09	13,14	69,19	538,44
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supa cu fasole	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	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		0,015	3,28	0,15	8,06	45,22
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,1	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chifteluțe pui	1/120/70/50					
	Crupe de arpacaș		0,025	2,97	0,25	16,58	90,24
	Ceapa		0,025	0,36		2	8,82

	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,001				
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,8	95,2
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,5	0,1	1,5	6
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5	Piine de secara	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,5	1,5	24	129
6.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,5	1,04	32,5	167,05
	TOTAL			40,94	19,41	160,64	917,11

TOTAL kcal per zi	1549
--------------------------	-------------

<i>Prețul total pentru o zi 28,00 lei</i>

Ziua II Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	120,30
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	45,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert	1/30/40					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			18,50	14,62	80,29	532,16
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Ciorbă din varză	1/300					
	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 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
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				

2	Piure de cartofi,gulas	1/120/70/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt fara grasimi vegetale		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		0,130	19,70	6,83		146,25
	Sare iodata		0,002				
3	Salata de sfecla/miez de floarea soarelui	1/50/10					
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	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
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de secara	1/50					
	Păine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			36,82	31,51	114,40	955,27

TOTAL kcal per zi 1580,88

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

		Ziua III		Săptămîna I			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			18,09	12,01	76,84	534,67
			Dejun 2				
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
			Prînz				
1	Supă cu mazare și verdeață	1/300					
	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 iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62

2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/100/100/30					
	Mamaliga		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt fara grasimi vegetale		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		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodata		0,001				
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de secara	1/50					
	Păine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			36,56	22,87	142,71	925,11

TOTAL kcal per zi	1553,23
--------------------------	----------------

<i>Prețul total pentru o zi 28,00 lei</i>

		Ziua IV		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brinza tare 50%		0,015	0,06	8,20	0,09	76,80
	TOTAL			16,63	14,03	73,80	599,08
			Dejun 2				
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
			Prînz				
1	Supă cu paste fainoase	1/300					
	Cartofi		0,160	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
	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				

2	Varza inabusita cu carne de pui	1/170/75					
	Varza		0,080	0,51		3,46	19,84
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	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				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de secara	1/70					
	Paine de secară		0,070	5,40	1,80	28,80	154,80
	TOTAL			36,82	25,64	144,09	864,58

TOTAL kcal per zi 1557,11

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

		Ziua V	Săptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din gris pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupe de gris		0,030	3,37	0,21	21,79	102,39
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert	1/50/40					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			18,05	12,41	76,63	471,34
Dejunul 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supă de legume	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,5		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	18
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,3	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				

2	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	Paste făinoase		0,030	4	0,52	29,6	144
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smântână 15%		0,025	0,7	5	0,8	50
	Sare iodată		0,001				
3.	Salata de morcov,radacina telina	1/50					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Radacina telina		0,020	0,62	0,05	3,36	19,68
	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				
4	Piine de secara	1/40					
	Pâine de secară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL				44,80	27,75	190,09	884,05

TOTAL kcal per zi 1448,84

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

Ziua I

Săptămîna 2

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
	TOTAL			18,50	12,50	66,69	580,91
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Rasolnic	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	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 iodată		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66

2	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/150/60					
	Cartofi		0,220	3,17	0,16	30,10	126,72
	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 fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
3	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/50/10					
	Varză proaspătă		0,065	0,42		2,81	16,12
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99
	Sare iodata		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4	Pâine de seară	1/60					
	Pâine de seară		0,060	5,40	1,80	28,80	154,80
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL			29,20	25,90	142,64	904,43

TOTAL kcal per zi 1578,79

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

		Ziua II		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			12,31	17,12	74,15	517,47
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supă cu orez/smantana	1/300/15					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	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
	Smantana 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62

2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/200/75					
	Carne de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	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 în suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Piine de secara	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL			37,65	24,92	149,75	880,25

TOTAL kcal per zi 1491,17

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

		Ziua III	Săptămîna 2				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			11,90	9,47	83,95	519,64
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Ciorbă din sfeclă	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	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		0,090	1,22		7,78	30,96
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				

2	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu	1/100/70/50					
	Crupe de hrișcă		0,020	4,02	0,69	20,44	118,85
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,8	95,2
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Ceapă		0,035	0,5		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		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3	Salata de varza pekin și mazare verde	1/50					
	Varza de pekin		0,070	0,45		3,02	17,36
	Mazare verde		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5.	Piine de secara	1/70					
	Piine de secara		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
	TOTAL			36,99	22,24	153,92	904,77

TOTAL kcal per zi 1517,86

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

Ziua IV Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			22,24	15,34	68,73	525,44
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supă cu perișoare	1/300/45					
	Carne de pui		0,050	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	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				
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97

2	Beefstroganoff cu terci de grâu	1/70/50/75					
	Crupe de grâu		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,095	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	Salata de morcov, radacina de telina, seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Radacina de telina		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4	Piine de secara	1/40					
	Pâine de secară		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
TOTAL				48,33	35,70	119,42	938,69

TOTAL kcal per zi 1557,58

Prețul total pentru o zi 28,00 lei

		Ziua V		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	130,00
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	TOTAL			15,78	12,82	70,79	501,06
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	1,05	0,32	23,1	93,45
PRETUL DEJUN PENTRU O ZI 13,65 LEI							
Prînz							
1	Supa cu mazare	1/300					
	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 iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62

2	Mămăliguță, pește copt	1/100/100					
	Făină de porumb		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3
4	Pâine de seară	1/60					
	Pâine de seară		0,060	5,4	1,8	28,8	154,8
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL				37,00	19,53	145,01	904,60

TOTAL kcal per zi 1499,11

Prețul total pentru o zi 28,00 lei