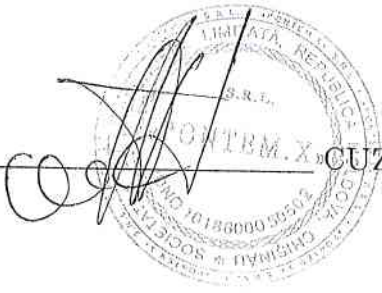


COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E.TCACI Data <u>14</u> / <u>12</u> 2023	APROB Directorul companiei "PONTem.X" SRL  CUZOR Doina Data <u>04</u> / <u>12</u> 2023
--	---

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor 5-7 ani din instituțiile de educație timpurii
alimentate de "PONTem.X" SRL regimul de activitate 9,5-10 ore
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovaz pe lapte cu seminte de in	1/200		10,59	11,49	30,96	271,73
	Fulgi de ovaz		0,025	2,97	0,25	16,58	88
	Lapte 2,5%		0,110	6,00	4,00	10,00	104
	Zahăr		0,003			2,97	12
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	15
2.	Tartina cu unt	1/30/10/		2,47	4,46	14,47	154,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,04	4,10	0,07	74,00
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,09	15,96	48,67	438,87
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,010	0,53		14,92	62,04
Prînz							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		2,21	3,23	26,58	179,08
	Cartofi		0,080	0,58	0,03	5,47	102,6
	Ceapa uscată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,003	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tăiței		0,010	1	0,13	7,4	36
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
2.	Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare	70/30/100		27,46	9,91	36,59	297,17
	Fileu de pui		0,080	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Sare iodată		0,0008				
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Roșii/Castraveți/ cu continut de sare până la 1,5g sare		0,053	0,50	0,10	1,50	6,00

4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe de sezon		0,045	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porționată	1/30/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				33,91	14,08	92,69	625,97
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu orez	1/150		6,87	5,64	22,49	184,73
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,40	12,47	72,27
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Lapte 2,5%		0,150	5,40	3,60	9,00	93,60
	Zahar		0,003			0,99	4,06
2	Tartina cu brînză tare	1/20/10		4,12	2,83	9,60	90,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Brînză tare		0,010	2,50	2,59	0,0	37,25
3.	Ceai	1/200		0,0	0,0	2,0	8,12
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,99	8,47	34,07	283,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				58,52	38,51	190,35	1410,38

Marți Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200	8,1		5,76	30,41	218,40
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Crupe de grâu mărunț		0,030	3,56	0,3	19,90	106,03
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Biscuiți la ceai	1/30	2,46		2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
3.	Ceai cu lămâie	1/200	0,030		0,010	3,240	13,040
	Ceai		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,57	8,62	55,85	359,24
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,65	0,16	24,3	93,96
Prânz							
1.	Ciorbă cu varza și smântână	1/200/5	1,87		5,9	22,44	190,93
	Varză proaspătă		0,080	0,64	0	4,32	24,8
	Cartofi		0,050	0,43	0,02	4,1	95,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	5	0	45
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Sare iodată		0,0008				
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi	1/65/30/105	22,02		11,99	35,30	328,92
	Carne de pui		0,070	17,5	1,4	0,7	79,8
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,72	0,24	3,84	20,64
	Lapte 2,5%		0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	115
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salata de morcov condimentat	1/50		1,83	6,62	5,29	67,66
	Morcov		0,070	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Condimente		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	22,35	94,43
	Fructe de uscate		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,010			9,90	40,58
5.	Pâine porționată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,11	26,15	114,18	839,44
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem și semințe	1/120/10		23,25	26,18	17,20	441,25
	Brânză de vaci		0,100	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,015	1,19	0,1	6,63	35,34
	Semințe de susan		0,002	2	7	1,72	65,5
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	5	0	45
	Gem		0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Cacao cu lapte	1/200		6	0,1	6	92,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara				29,25	26,28	23,20	533,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				71,58	61,21	217,53	1826,35

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte	1/200	6,03	5,76	25,60	197,51	
	Crupa de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,20
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu unt	1/30/10/	2,51	8,56	14,53	154,10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu zahăr	1/200	0,0	0,0	5,0	20,29	
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,54	14,32	45,08	371,90
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla și smântână	1/200/5	2,64	5,88	29,43	136,51	
	Sfeclă		0,070	1,36	0	8,64	34,4
	Cartofi		0,040	0,36	0,02	3,42	28,6
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		5		45
	Sare iodată		0,0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30	26,07	9,22	38,12	300,31	
	Crupe de porumb		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește congelat		0,100	21,32	2,13		99,07
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,8	0,08	5,84	28,64
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45

3.	Legume proaspete de sezon (roșii, ardei dulci)	1/50	0,053	0,30		2,11	9,06
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	8,93	36,91
	Fructe de sezon		0,040	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,89	16,00	92,99	560,19
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
3.	Chiflă cu magiun	1/80		14,58	14,42	7,62	222,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20,58	14,52	13,62	314,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				62,23	45,19	183,01	1366,86

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		6,65	4,94	27,08	190,53
	Crupe de griș		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,20
	Lapte 2,5%		0,110	3,3	2,2	5,5	57,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânza tare		0,010	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,62	12,40	49,05	385,63
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/100	0,100	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Supă cu ou și verdeță	1/200		4,19	5,05	30,56	208,10
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,1	102,6
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Borș acru		0,010				
	Oua		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Orez		0,008	0,72	0,2	6,24	36,14
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeță		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Legume înăbușite cu carne de porc	1/140/60		3,53	14,40	30,79	285,20
	Carne de porc dezosată/degresată		0,075	1,54	11,29	6,53	92,16
	Varza proaspătă		0,110	0,96	0	6,48	37,2
	Cartofi		0,110	0,43	0,02	4,1	115
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salata vitamin	1/50	2,05	7,65	3,74	83,54
	Radacină de țelina	0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov	0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardעי dulci	0,012	0,09		0,54	2,7
	Semințe de floarea soarelui	0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	0,001		2		18
4.	Compot din fructe uscate	1/150	0,28	0,00	8,24	36,07
	Fructe de sezon	0,015	0,28		5,27	23,90
	Zahăr	0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porționată	1/30/20	4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	0,020	1,62	0,24	9,60	53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			14,37	28,24	97,33	743,71
Gustare de seară						
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/160	19,04	13,49	23,27	346,00
	Paste făinoase din făină integrală	0,040	3	0,39	22,2	108
	Brânză de vaci 5%	0,050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale	0,002	0,04	4,1	0,07	37
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	0,025	2,75	0,75	19,75
3.	Ceai cu zahăr	1/200	0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai	0,001				
	Zahăr	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			21,79	14,24	47,97	446,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			50,41	54,88	212,25	1650,08

Vineri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci pe gău pe lapte	1/200		7,50	6,53	27,10	208,13
	Crupe de grâu		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,03	3,28	0,05	29,6
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu magiun	1/30/20		2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,020	0,28	0,02	13,15	46,1
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,7	3,14	11,01	92,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,91	10,05	65,66	426,79
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Rasolnic cu legume	1/200/5		2,58	3,26	28,49	185,01
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,10	102,60
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,010	0,15	0,03	0,45	1,8
	Crupe de arpacaș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Sare iodată		0,0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă	1/70/30/100		22,25	6,30	33,02	265,85
	Fileu de pui		0,090	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,002	1	0,1	7,3	35,8
	Crupe de hrișcă		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
3.	Salată de iarnă	1/50		1,98	6,62	6,26	84,08
	Mere proaspete		0,020	0,12	0	3,48	14,48
	Sfeclă		0,030	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de susan		0,002	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

4.	Pâine porționată	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,11	0,00	5,95	24,58
	Fructe de sezon		0,030	0,11		2,98	12,41
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,62	17,08	88,12	636,92
Gustare de seară							
1.	Ou fiert cu pireu mix de legume	1/50/120		10,16	7,39	57,01	228,58
	Oua de găină		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2,5%		0,010	1,6	0,08	40	20
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	115,6
	Morcov		0,020	0,04	0	0,07	0,33
	Unt fără grasimi vegetale		0,003		2		18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Ceai cu lamâie	1/150/40		0,0	0,0	3,2	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,003			2,97	12,17
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				12,62	7,76	74,65	321,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				57,78	34,89	246,33	1459,88

		Luni	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz pe lapte cu stafide	1/200/5	6,52	5,01	34,88	221,23	
	Crupe de orz măscat		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Stafide		0,005	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu brînză tare	1/30/10	4,93	2,95	14,40	117,35	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brînză tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu lamie	1/200/5	0,00	0,00	4,95	20,29	
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,45	7,96	54,23	358,87
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,54	0,14	20,25	78,3
Prânz							
1.	Zeamă	1/200/10	2,02	3,25	24,68	180,33	
	Cartofi		0,080	0,36	0,02	3,42	102,60
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Taitei		0,010	1	0,13	7,4	36
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200	12,42	8,65	31,77	179,29	
	Carne de pui		0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	Varză albă		0,090	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0008				
	Orez		0,012	0,87	0,24	7,48	43,36
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Salata vitamin	1/50	1,96	7,65	3,20	80,84	
	Radacină de țelina		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,040	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de floarea soarelui		0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2		18
4.	Pâine porționată	1/30/20	4,32	1,14	24,00	130,80	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/150	0,17	0,27	12,26	52,13	
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				20,89	20,96	95,91	623,39

Gustare de seară							
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/160		19,24	13,52	24,75	353,20
	Paste făinoase din făină integrală		0,040	3,2	0,42	23,68	115,2
	Brânză de vaci 5%		0,050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	37,00
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	0,025	2,05	2,38	18,50	106,50
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,70	3,14	8,04	80,29
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				25,99	19,04	51,29	539,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				58,87	48,10	221,68	1600,55

Marti 2 Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		6,59	5,11	25,59	185,13
	Crupe de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,120	3,6	2,4	6	62,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,56	12,57	47,56	380,23
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz							
1	Supă cu mazăre și crutoane	1/200		7,76	3,95	42,71	221,88
	Mazăre uscata		0,020	4,58	0,2	10,55	62,49
	Cartofi		0,035	0,5	0,03	4,79	59,8
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,025	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Crutoane		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi	1/60/40/100		13,77	10,86	38,09	263,43
	Cartofi		0,120	1,66	0,08	15,73	115,5
	Lapte 2,5%		0,020	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	Fileu de pui		0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Morcov		0,025	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0008				

3.	Legume murate	1/50		2,04	7,68	2,74	78,40
	Castraveți/Rosii cu continut de sare până la 1,5g sare		0,050	0,44	0,08	1,36	8
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2		18
	Semințe de susan		0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
4.	Pâine porționată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,18	0,00	6,95	28,80
	Mere		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,18	22,85	104,89	672,61
Gustare de seară							
1.	Supă din lapte cu hrișcă	1/200		4,50	3,00	7,50	167,55
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Hrișcă		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Zahăr		0,001			0,99	4,06
2.	Tartină cu magiun	1/30/10		2,43	0,36	14,40	98,54
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Gem din mere		0,010	0,11	0,01	5,26	18,44
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 Gustare de seară				6,93	3,36	21,90	278,26
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				48,07	39,20	205,15	1455,70

Miercuri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ouas pe lapte	1/200		7,31	5,52	27,26	199,06
	Fulgi de ouas		0,026	3,09	0,26	17,25	91,89
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,81	9,99	44,97	329,20
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
Prânz							
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,62	3,87	29,32	187,95
	Sfeclă		0,070	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Cartofi		0,060	0,36	0,02	3,42	98,6
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/60/30		24,18	8,56	20,52	197,08
	Pește congelat		0,070	21,32	2,13		99,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,010	0,6	0,4	1	10,4
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Mamaliguță	1/100/		2,99	1,89	16,61	117,30
	Crupe de porumb		0,030	2,97	0,25	16,58	102,5
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8

4.	Salată vitamin cu seminte de susan	1/50		2,03	6,72	3,52	72,96
	Rădăcină de țelină		0,010	0,25	0,07	1,05	5,60
	Morcov		0,040	0,05	0,00	0,28	1,64
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		1,00		9,00
	Semințe de susan		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	15,42	66,02
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,78	18,48	83,18	718,71
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		14,28	13,06	4,17	250,60
3.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20,28	13,16	10,17	342,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				65,40	41,63	153,24	1795,15

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz mășcat pe lapte cu dovleac copt	1/200		7,77	5,71	28,77	208,01
	Crupe de orz mășcat		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Dovleac		0,040	0,28		1,68	7,28
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Covrigei	1/25		2,75	0,75	19,75	80,00
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Lapte fiert	1/150		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,52	10,46	58,52	392,01
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,1	0,31	28,19	108,05
Prânz							
1.	Supă cu galuste	200/40		2,46	4,51	22,65	218,65
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,1	102,6
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Borș de acru		0,010				
	Crupe de griș		0,020	0,12	0,51	1,25	58,9
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/200		2,47	5,15	30,53	194,68
	Varză proaspătă		0,110	0,7	0	4,75	27,28
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,1	98,6
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Mazare verde		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Carne de pui		0,080				
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salată de iarnă	1/50		2,37	6,62	8,75	81,42
	Sfeclă		0,038	0,54	0	3,46	13,76
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de in		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine porționată	1/40/40		6,84	1,68	38,40	210,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,60	1,20	19,20	103
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,32	17,96	110,25	745,72
Gustare de seară							
1.	Budincă din brinză de vaci cu stafide	1/100		22,08	19,49	12,92	375,87
	Brânză de vaci		0,080	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,008	1,7	1,31	0,13	18,66
	Lapte 2,5%		0,020	1,5	1	2,5	26
	Crupe de griș		0,015	1,19	0,1	6,63	35,34
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	3	0	27
	Stafide		0,003	0,05	0,08	2,49	10,77
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Ou fiert		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
4.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				22,11	19,50	16,16	543,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				54,05	48,23	213,12	1789,44

Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de grâu pe lapte cu semințe de in	1/200		9,45	11,34	30,46	263,73
	Crupe de grâu		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Semințe de in		0,002	1,6	5,6	1,38	52,4
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu magiun	1/30/20		2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,020	0,28	0,02	13,15	46,1
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,19	11,73	61,25	402,97
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,47	0,44	32,34	130,83
Prânz							
1.	Ciorbă cu legume si verdeață	1/200		1,76	3,12	22,38	169,69
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,10	102,60
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Varză proaspătă		0,060	0,64	0	4,32	24,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu Paste	1/70/30/100		9,42	18,95	54,35	355,70
	Carne de porc degresată /dezosată		0,080	1,54	11,29	6,53	92,16
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		0,010	0,42	2,25	0,48	32,4
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pesmeți		0,008	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Paste făinoase din făină integrală		0,035	3,5	0,46	25,9	126
3.	Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,53	0,00	3,15	15,75
	Roșii/ Ardei proapșeți		0,050	0,53		3,15	15,75
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,050	0,18	0,00	4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17

5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,59	22,97	102,22	651,39
Gustare de seară							
1.	Supa de lapte cu orez	1/180		6,20	5,34	20,86	169,57
	Crupe de orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,150	5,1	3,4	8,5	88,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2	Tartina cu brânză tare	1/30/10		4,93	2,95	14,40	117,35
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânza tare 45 %		0,010	2,50	2,59	0,0	37,25
3.	Ceai	1/200/5		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,13	8,29	37,24	295,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				39,38	43,43	233,05	1480,23