



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chisinau



E. Tcaci

Data 14, 12 2020

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



Brînzilă Sergiu

Data 10 / Decembrie 2020

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor
din instituțiile de educație timpurii din municipiul Chisinau regimul de
activitate 12 ore
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2021

		Luni 1	Saptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci cu orez și stafide	1/200					
	Crupe de orez		0,025	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
2.	Tartina cu brinza tare si unt	1/50/15/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,62	0,68	27,36	152,19
	Brînză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supa cu fasole	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapa		0,025	0,36		2,00	8,82
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole uscate		0,010	2,85	0,13	6,98	39,19
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Radacină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62

2.	Terci din grau cu sos din legume și chifteluțe de pui	1/100/70/50					
	Crupa de grau		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Ceapa		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,001				
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,80	95,20
	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	0,50	0,10	1,50	6,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de secară	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Ceai cu covrigei	1/150/30					
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80,00
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
			Cina				
1.	Baba cu tăieței, brinză de vaci și semințe de susan	1/200					
	Tăieței		0,020	3,60	1,20	19,20	103,20
	Brinza de vaci 9%		0,160	25,60	14,40	1,60	321,60
	Zahar		0,005			4,95	17,40
	Ouă		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Semințe de susan		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
2.	Chefir 2,5%	1/150					
	Chefir 2,5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I			98,23	69,81	249,93	2049,47

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua II Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș	1/200					
	Crupe de griș		0,025	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Lapte fiert	1/150					
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Ciorbă din varză și smintina	1/200/15					
	Varză		0,080	0,51		3,46	19,84
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Bors acru		0,010				
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Smintina 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
2.	Piure de cartofi, gulas	1/120/70/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Lapte 2,5%		0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,1	0,75	4,75
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,130	19,70	6,83		146,25
	Sare iodată		0,002				
3.	Salata de sfecla/miez de floarea soarelui	1/100/5					

	Sfeclă		0,140	1,90		12,10	48,16
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,005	1	3,5	0,5	32,5
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5.	Pâine de secară	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Chefir cu biscuiti	1/150/40					
	Chefir		0,150	4,5	0,08	4,5	69
	Biscuiti		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
			Cină				
1.	Supa de orez pe lapte	1/200					
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/50/15					
	Brânză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II			71,77	66,53	285,56	2065,41

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua III Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din grâu	1/200					
	Crupe de grâu		0,025	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt	1/30/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Cacao		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/200					
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	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 fără 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 iodată		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					

	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de seara	1/50					
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Iaurt natural 2,6%	1/100					
	Iaurt natural 2,6%		0,100	2,00	3,00	4,00	50,00
			Cina				
1.	Paste fainoase pe lapte	1/200					
	Paste fainoase		0,020	2,00	0,26	14,80	72,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
3.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III			61,99	60,99	250,81	1837,43

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua IV Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200					
	Crupa de mei		0,025	3,27	1,25	21,68	112,27
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,008	0,05	6,56	0,07	59,84
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Semințe de in		0,005	1	3,5	0,5	32,5
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,010	1	0,13	7,4	36
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/100/75					
	Varza		0,140	0,90		6,05	34,72
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	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 iodată		0,001				

3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de seara	1/50					
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Lapte fiert cu paine integrala si halva	1/150/30/40					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Paine integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Halva		0,040	5,20	15,20	18,00	229,60
			Cină				
1.	Cartofi înăbușiți	1/180					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Ceapă		0,020	0,29		1,60	7,06
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
4.	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			61,20	68,41	270,85	1887,93

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua V Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de orz p/l	1/200					
	Crupe de orz		0,025	2,79	0,33	21,88	92,61
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Semințe de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Tartina cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă de legume	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,060	0,96	0,05	24,00	12,00
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Mazăre verde		0,020	1,00	0,04	2,60	8,00
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	Paste făinoase		0,030	4,00	0,52	29,60	144,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Sare iodată		0,001				

3.	Salata de morcov,radacina telina si seminte de floarea soarelui	1/100/10					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Semințe 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 secară	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
			Gustarea				
1.	Suc si covrigei	1/150/25					
	Suc natural		0,150	0,30		16,50	69,00
	Covrigei		0,025	3,28	3,80	29,60	170,40
			Cină				
1.	Budincă din brinză de vaci cu magiun	1/170/15					
	Brânză de vaci 9%		0,140	22,40	12,60	1,40	281,40
	Crupe de gris		0,010	1,12	0,07	7,26	34,13
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ouă		0,030	3,39	2,61	0,26	37,32
	Lapte 2,5%		0,030	0,90	0,60	1,50	15,60
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
2.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V			78,01	75,71	271,49	1998,76

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua VI Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din hrisca p/l	1/200					
	Crupă de hrisca		0,030	3,45	0,59	17,52	101,87
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	4,05	0,6	24	133,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Rasolnic	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Castraveti murati		0,010	0,1	0,02	0,3	1,2
	Sare iodata		0,001				
	Arpacas		0,005	0,5	0,06	3,27	16,04
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/130/60					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Sare iodata		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4

3.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/100/10					
	Varză proaspătă		0,130	0,83		5,62	32,24
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Seminte de susan		0,010	2	7	1	65
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4.	Pâine de seară	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Lapte cu cacao,paine integrala si ou fiert	1/150/30/40					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,002				
	Zahăr		0,010	4,50	3,00	7,50	78,00
	Paine integrala		0,030	4,05	0,6	24	133,5
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
			Cină				
1.	Pateu cu brinza	1/130					
	Faina		0,065	6,5	0,65	47,45	232,7
	Drojdie		0,005	0,42	0,1	0,91	5,25
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Brinza 9%		0,060	9,6	5,4	0,6	120,6
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
2.	Chefir 2,5%	1/150					
	Chefir 2,5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI			69,22	57,46	263,96	1947,04	

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua VII Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din fulgi de ovaz	1/200					
	Fulgi de ovaz		0,030	3,57	1,74	19,6	73,73
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt	1/50/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu tăiței	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tăiței		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/150/75					
	Carne de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Varză		0,100	0,64		4,32	24,8
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
3.	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,5	0,1	1,5	6

4.	Pâine de secară	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Chefir si covrigei	1/150/25					
	Chefir 2,5%		0,150	4,5	0,08	4,5	69
	Covrigei		0,025	3,28	3,80	29,60	170,40
			Cină				
1.	Terci de griu p/l	1/200					
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Crupa de griu		0,025	3,56	0,3	19,9	106,03
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Zahar		0,010			9,9	34,8
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/50/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				63,04	62,67	282,82	1906,43

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua VIII Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din mei	1/200					
	Crupe de mei		0,025	3,27	1,25	21,68	112,27
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
2.	Tartină cu unt	1/50/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Ciorbă din sfeclă	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din hrisca cu tiftetele de pui în sos de smantana	1/100/70/50					
	Hrisca		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
	Smantana 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	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 si mazare verde	1/100						
	Varza de pekin		0,140	1,38	0,23	3,67	13,78	
	Mazare verde		0,010	0,5	0,02	1,3	4	
	Ulei (nerafinat)		0,002		1,98		17,98	
	Sare iodata		0,001					
4.	Compot din fructe uscate	1/150						
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5	
	Zahăr		0,010			9,9	34,8	
5.	Piine de seara	1/50						
	Piine de seara		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00	
			Gustarea					
1.	Iaurt natural 2,6%	1/100						
	Iaurt natural 2,6%		0,100	2,00	3,00	4,00	50,00	
			Cină					
1.	Paste făinoase cu lapte	1/300						
	Paste făinoase		0,020	2	0,26	14,8	72	
	Zahăr		0,010			9,9	34,8	
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4	
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104	
2.	Paine integrala cu gem	1/50/15						
	Paine integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5	
	Gem		0,015	0,1		8,7	40,05	
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10						
	Ceai infuzie		0,002					
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09	
	Zahăr		0,010			9,9	34,8	
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			76,50	66,88	313,67	2094,96	

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua IX Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci de griş p/l	1/200					
	Crupe de griş		0,020	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
2.	Tartină cu unt	1/50/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Supă cu perişoare	1/200/50					
	Carne de pui		0,060	12,48	5,28	3,6	71,4
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	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 grau	1/70/50/100					
	Crupe de grau		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,130	19,7	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,7	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,7	5	0,8	50

3.	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina de telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	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	1/50					
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Suc natural cu covrigei	1/150/25					
	Suc natural		0,150	0,3		16,5	69
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80
			Cină				
1.	Omleta	1/100					
	Oua		0,080	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,020	0,3	0,2	0,5	5,2
	Sare		0,001				
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/30/15					
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,39		55,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			78,78	76,57	259,23	2008,56

Prețul total pentru o zi 31,65 lei

Ziua X Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de griu p/l	1/200					
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Seminte de in		0,005	1	3,5	0,5	32,5
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt şimagiun	1/30/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supa cu mazare uscata	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Bors acru		0,010				
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Pasta de tomate		0,004	0,22		0,6	3,4
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
2.	Mămăliguță, pește copt	1/100/100					
	Făină de porumb		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt fără grasimi vegetale		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	1/50					
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Ceai cu paine integrala si gem	1/150/30/15					
	Ceai		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Paine integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Halva		0,040	5,20	15,20	18,00	229,60
			Cină				
1.	Supa de orez pe lapte	1/300					
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/30/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				67,82	71,60	271,17	2050,37

Prețul total pentru o zi 31,65 lei