



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Şef CSP Chişinău



E. Tcaci

Data 8 / 12 2021

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 01 / 10 2021

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimenatația copiilor din instituțiile de tip auxiliare alimentate
de Compania „PONTM.X” S.R.L., în perioada iarnă-primăvară pentru
anul 2022

		Luni 1	Săptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci	1/150/80		18,02	24,96	26,98	456,50
	Paste făinoase din făină integrală		0,035	3,50	0,46	25,90	126
	Sare iodată		0,001				
	Unt fără grasimi vegetale		0,020	0,12	16,40	0,18	149,60
	Brînză de vaci 9%		0,090	14,40	8,10	0,90	180,90
2.	Ou fiert	1/60	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Tartina cu unt si magiun	1/50/10/10		4,42	17,10	29,82	305,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Magiun		0,010	0,25	0,10	5,64	22,0
	Unt fără grasimi vegetale		0,020	0,12	16,40	0,18	149,60
4.	Ceai cu zahar si lamiie	1/200		0,03	0,01	10,17	35,67
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamiie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			9,90	34,80
			DEJUN 2				
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/220	0,250	0,88		24,86	103,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				30,14	47,29	92,35	975,32
			Prînz				
1.	Supa cu fasole	1/300		10,13	4,51	52,65	281,33
	Cartofi		0,250	3,60	0,18	34,20	144,00
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Bors acru		0,010				
	Fasole uscate		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Radacină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Tomate în suc propriu		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Terci din grau cu sos din legume și chifteluțe de pui	1/200/50/100		22,74	11,11	48,87	362,38
	Crupa de grau		0,048	5,70	0,48	31,84	169,65
	Ceapa		0,040	0,57		3,19	14,11
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Carne de pui		0,090	14,04	5,94	4,05	80,33
	Pâine		0,015	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pasta de tomate		0,002	0,11		0,30	1,70

[illegible]

		Marți	Săptămîna 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		8,9	12,37	33,20	281,52
	Crupe de griș		0,025	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104
2.	Tartină cu brinza tare si unt	1/75/15/10		9,88	12,99	36,09	330,92
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,075	6,08	0,90	36	200,25
	Brînză tare 45%		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	1/200		6,2	4,1	25,4	158,49
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
		DEJUN 2					
4.	Mere coapte	1/200		2,9	15,20	29,91	256,46
	Mere proaspete		0,240	0,84		23,87	99,26
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Nuci (grecești)		0,010	2	7	1	65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27,85	44,70	124,59	1027,39
Prînz							
1.	Ciorbă din varză si smintina	1/300/10		6,00	5,2	44,59	262,96
	Varză		0,200	1,28		8,64	49,60
	Cartofi		0,250	3,6	0,18	31,2	144,00
	Bors acru		0,005				
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Pasta de tomate		0,001	0,05		0,15	0,85
	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% prelucrăta termic		0,010	0,28	2,0	0,32	20,00
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din hrișcă, pîrjoala de vită în sos roșu	1/150/70/50		24,92	29,84	36,82	542,73
	Crupe de hrisca		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,03	4,10	0,05	34,4
	Ceapă		0,040	0,57		3,19	14,11
	Pasta de tomate		0,002	0,11		0,30	1,70
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,009		8,91		80,91
	Făina de grîu integrala		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90

[illegible]

		Ziua III	Saptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200		11,72	15,23	40,41	308,21
	Fulgi de ovas		0,035	4,16	2,03	22,87	86,01
	Lapte 2,5%		0,250	7,50	5,00	12,50	130
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Tartină cu unt	1/60/20		4,98	17,12	28,98	309,80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt fără grasimi vegetale		0,020	0,12	16,40	0,18	149,60
3.	Ceai cu zahar	1/200				4,95	17,40
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/126	0,180	1,26	0,38	27,72	112,14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,96	32,73	102,06	747,55
Prînz							
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/300		13,72	5,58	60,27	339,40
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,250	3,60	0,18	34,20	144,00
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Pilaf cu carne de pui	1/200/90		21,67	12,49	27,96	271,04
	Carne de pui		0,120	18,72	7,92	5,40	107,10
	Orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
3.	Salata din legume fierte cu castraveti murati	1/100		4,04	0,24	33,07	144,94
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Ceapa		0,020	0,29		1,60	7,06

[illegible]

Ziua IV Săptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		11,81	19,34	43,11	396,56
	Crupa de mei		0,025	2,72	1,04	18,07	93,56
	Lapte 2,5%		0,300	9,00	6,00	15,00	156,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,015	0,09	12,30	0,14	112,20
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/60/10/15		8,66	12,81	28,89	290,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,8
	Brînză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai cu zahar	1/200				9,90	34,80
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0,200	0,74		20,88	86,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,21	32,15	102,78	809,09
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/300		6,40	2,43	52,74	252,51
	Cartofi		0,250	3,60	0,18	34,20	144,00
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,040	0,57		3,19	14,11
	Paste fainoase din faina integrala		0,018	1,80	0,23	13,32	64,80
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeata		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Mamaliga, peste copt cu legume	1/150/150/30		28,99	18,43	30,32	447,80
	Crupe de porumb		0,040	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ceapă		0,020	0,29		1,60	7,06
	Peste		0,250	24,23	6,70		208,05
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,001				

[illegible]

Ziua V Săptămîna 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 cu stafide	1/200		9,90	13,86	42,55	355,61
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,250	7,50	5,00	12,50	130,0
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,8
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,0
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartina cu unt	1/60/10/		4,92	8,92	28,89	235,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Cacao cu lapte	1/250		7,85	5,24	28,14	187,09
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,255	7,65	5,1	12,75	132,6
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,67	28,02	99,58	777,70
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0,200	0,74		20,88	86,86
Prînz							
1.	Rasolnic	1/300/		5,54	5,36	42,48	234,56
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Pasta de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeată		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	sare de pînă la 1,5 gr.		0,020	0,2	0,04	0,6	2,4
	Sare iodată		0,001				
	Arpacas		0,015	1,49	0,19	9,8	48,11
2.	Fileu de pui în sos alb cu piure din cartofi	1/70/50/200		27,75	27,20	53,66	493,58
	Cartofi		0,300	4,32	0,22	41,04	172,80
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Lapte 2,5%		0,050	1,50	1,00	2,50	26,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Piept de pui		0,100	20,80	8,80	6,0	119,0
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Făină de grîu integrala		0,003	0,30	0,03	2,19	10,74
	Smântână 15% prelucrata termic		0,020	0,56	4,0	0,64	40,0
	Sare iodată		0,001				

[illegible]

Luni 2 Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste cu cascaval	1/150/15		7,55	12,81	25,99	260,40
	Paste fainoase din faina integrala		0,035	3,50	0,46	25,90	126,00
	Brînză tare 45%		0,016	3,99	4,15		59,60
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
2.	Tartină cu unt	1/60/10		4,92	8,92	28,89	235,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Ceai cu lamiie	1/200/5		0,03	0,01	10,17	35,67
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Ou fiert	1/60		6,79	5,22	0,52	74,65
DEJUN 2							
5.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0,200	0,70		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,99	26,96	85,46	688,44
Prinz							
1.	Supă de legume	1/300		6,79	2,37	75,63	189,18
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Conopida		0,100	1,60	0,08	40,0	20,0
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Mazăre verde prelucrăta termic		0,025	1,25	0,05	3,25	10,0
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din malai cu chifteluțe de pui în sos roșu	1/150/80/30		23,73	13,74	50,60	373,72
	Crupe de porumb		0,040	3,98	1,59	26,67	129,35
	Ceapa		0,060	0,36		4,79	21,17
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Carne de pui		0,100	15,60	6,60	4,50	89,25
	Pâine		0,015	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ouă		0,015	1,70	1,31	0,13	18,66

[illegible]

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovaz	1/200		11,13	14,94	47,04	330,73
	Fulgi de ovaz		0,030	3,57	1,74	19,60	73,73
	Lapte 2,5%		0,250	7,5	5,0	12,5	130,0
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/50/10/15		7,85	12,69	24,09	264,17
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	133,50
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brînză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai cu lămîie	1/200		0,03	0,01	10,17	35,67
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămîie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0,200	0,70		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,71	27,64	101,19	713,29
Prînz							
1	Supă cu orez	1/300		5,30	5,54	44,81	257,90
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Orez		0,020	1,45	0,40	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Piureu din cartofi cu sos și batuta de pui	1/200/50/70		30,52	36,91	61,34	626,21
	Cartofi		0,300	4,32	0,22	41,04	172,80
	Lapte 2,5%		0,036	1,08	0,72	1,80	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,020	0,12	16,40	0,18	149,60
	Ceapa		0,040	0,57		3,19	14,11
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Paste de tomate		0,001	0,05		0,15	0,85
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ulei de floarea soarelui		0,009		8,91		80,91
	Oua		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88

	Faina de grâu integrală		0,009	0,9	0,09	6,57	32,22
	Sare iodată		0,002				
3.	Legume proaspete porționate (ardei, roșii, castraveți)	1/45	0,060	0,45		2,70	13,50
4.	Pâine de secară / Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	133,50
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,0	129,0
5.	Compot din stafide	1/200		0,34	0,14	32,40	119,60
	Stafide		0,020	0,34	0,14	12,6	50,00
	Zahăr		0,020			19,80	69,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				45,16	44,69	189,25	1279,71
Chindii							
1.	Lapte fiert	1/250	0,250	7,5	5,0	12,5	130,0
2.	Budincă din brînză de vaci, caise uscate și semințe de susan	1/100		27,01	20,78	13,98	417,07
	Brînză de vaci 9%		0,150	24	13,5	1,5	301,5
	Crupe de griș		0,004	0,45	0,03	2,91	13,65
	Zahăr		0,004			3,96	13,92
	Ouă		0,002	0,23	0,17	0,02	2,49
	Pesmet		0,003	0,24	0,04	1,44	8,01
	Semințe de susan		0,010	2	7	1	65
	Caise uscate		0,005	0,09	0,04	3,15	12,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				34,51	25,78	26,48	547,07
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				98,95	98,04	314,75	2526,77
				Pretul pentru o zi 28,10 lei			

Miercuri 2 Săptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		10,28	14,24	35,61	315,76
	Crupa de mei		0,025	2,72	1,04	18,07	93,56
	Lapte 2,5%		0,250	7,5	5,0	12,5	130,0
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/60/10/20		9,91	14,10	28,89	309,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brânza tare		0,020	4,99	5,18		74,50
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	25,39	158,49
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,015			14,9	52,20
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0,200	0,74		20,88	86,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27,13	32,48	110,77	870,61
			Prînz				
1.	Ciorbă din sfeclă cu fasole si verdeață	1/300		13,81	3,51	71,72	355,38
	Cartofi		0,250	3,60	0,18	34,20	144,00
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Ceapă		0,060	0,86		4,79	21,17
	Fasole uscate		0,030	6,57	0,30	16,12	90,45
	Bors acru		0,005				
	Sfeclă		0,150	2,04		12,96	51,60
	Paste de tomate		0,001	0,05		0,15	0,85
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din hrisca cu tifele de pui în sos de smantana	1/150/90/50		24,70	17,01	42,00	385,36
	Hrisca		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Carne de pui		0,100	15,60	6,60	4,50	89,25
	Pâine		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă		0,015	1,70	1,51	0,13	18,66
	Ceapă		0,040	0,57		3,19	14,11
	Smantana 15% prelucrata termic		0,020	0,56	4,00	0,64	40,00
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				

[illegible]

		Joi	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de griș	1/200		10,37	13,37	35,70	307,52
	Crupe de griș		0,025	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,005			5,0	17,4
	Lapte 2,5%		0,250	7,5	5,0	12,5	130,0
2.	Tartină cu unt cu magiun	1/60/10/10		5,17	9,02	34,53	257,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Magiun		0,010	0,25	0,10	5,64	22,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,40	4,28	25,93	160,78
	Cacao		0,002	0,40	0,28	1,08	4,58
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	0,220	0,77		21,88	90,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,71	26,67	118,04	816,29
			Prînz				
1.	Supă din varză si smintina	1/300/10		5,56	7,16	39,45	249,22
	Varză		0,180	1,15		7,78	44,64
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Bors acru		0,005				
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	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% prelucrata termic		0,020	0,56	4,0	0,64	40,0
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci de grau cu carne de pui in sos alb	1/100/75/50		24,47	17,98	24,49	295,96
	Crupe de grau		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Piept de pui		0,100	20,8	8,8	6,0	119,0
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Făină de grîu integrala		0,003	0,3	0,03	2,19	10,74
	Smântână 15% prelucrata termic		0,020	0,56	4,0	0,64	40,0
	Sare iodată		0,001				

[illegible]

		Ziua X	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci cu orez și stafide	1/200		9,57	17,87	39,48	374,94
	Crupe de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Lapte 2,5%		0,250	7,5	5,0	12,5	130,0
	Unt fără grasimi vegetale		0,015	0,09	12,3	0,14	112,2
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,0
2.	Tartină cu unt și brinza tare	1/60/10/15		8,66	12,81	28,89	290,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Brinza tare		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Lapte fiert	1/200		6,0	4,0	10,0	104,0
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/100		0,42	0	11,93	49,63
	Fructe proaspete		0,120	0,42		11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,65	34,68	90,30	819,44
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/300		6,26	5,40	51,94	275,95
	Cartofi		0,250	3,60	0,18	34,20	144,00
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Paste fainoase din faina integrala		0,018	1,8	0,23	13,32	64,8
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeata		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Piureu din legume, pirjoala din peste cu sos din legume	1/150/150/30		29,23	24,93	30,09	514,40
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,60
	Dovleac(bostan)		0,100	0,70		4,20	18,20
	Unt fără grasimi vegetale		0,015	0,09	12,30	0,14	112,20
	Sare iodată		0,0005				
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,040	0,57		3,19	14,11
	Faina de grîu integrala		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Tomate în suc propriu		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pește		0,250	24,23	6,70		208,05
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95

3	Salată "Gingășie"	1/50		2,95	9,04	18,79	103,70
	Conopidă		0,040	0,64	0,03	16,00	8,00
	Ceapa		0,005	0,07		0,40	5,29
	Morcov proaspăt		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Semințe de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
4.	Compot din fructe	1/250		0,21	0,00	20,82	80,02
	Fructe proaspete		0,060	0,21		5,97	27,82
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Piine de secară/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				47,20	41,47	169,64	1236,57
Chindii							
1.	Chefir 2,5%	1/200		6	0,1	6	92
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				9,28	3,90	35,60	262,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				83,09	80,16	314,79	2399,84
				Prețul pentru o zi 28,10 lei			