



<p>COORDONAT</p> <p>Agentia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p></p> <p>Sef CSE Chisinau Eudochia Teaci</p> <p>Data <u>25</u> / <u>11</u> 2019</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTM.X" SRL</p> <p></p> <p>Brinzilă Sergiu</p> <p>Data <u>20</u> / <u>11</u> 2019</p>
--	--

Meniul- Model  
pentru 10 zile a serviciului  
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurii din  
municipiul Chisinau  
regimul de activitate 12 ore  
în perioada iarna -primavara  
pentru anul 2019-2020

		Luni	Saptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun 1</b>							
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovaz</b>	<b>1/200</b>					<b>272,47</b>
	Fulgi de ovaz		0,030	3,57	1,74	19,6	73,73
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Unt		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>2</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/45/10</b>					<b>194,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Dejun 2</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Supa cu fasole/Smântână</b>	<b>1/200/10</b>					<b>170,34</b>
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Fasole uscate		0,017	3,72	0,17	9,13	51,25
	Rosii proaspete/consevate		0,015	0,09		0,6	2,57
	Radacină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare		0,001				
	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Smîntîină		0,010	0,28	2	0,32	20
<b>2</b>	<b>Terci din arpacaș cu legume și perișoare</b>	<b>1/120/80</b>					<b>247,01</b>
	Crupe de arpacaș		0,030	1,98	0,26	13,07	64,15
	Ceapa		0,010	0,14		0,8	3,53
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Sare		0,001				
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,8	95,2
	Pâine		0,007	0,41	0,06	2,4	13,35
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46

	Ceapă		0,010	0,14		0,8	3,53
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
<b>3</b>	<b>Roșii sau castraveți proaspeți porționațicu seminte de in</b>	<b>1/50/10</b>					<b>9,93</b>
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Semințe de in		0,010	2	7	1	65
	Castraveți proaspeți		0,060	0,22	0,07	2,74	10,8
<b>4</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>66,68</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
<b>5</b>	<b>Pâine de secară</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de secară		0,050	4,5	1,5	24	129
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Tartină cu unt și lapte</b>	<b>1/30/10/150</b>					<b>267,7</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahar		0,010			9,9	34,8
<b>Cina</b>							
<b>1</b>	<b>Baba cu tăieței, brânză de vaci, semințe de susan</b>	<b>1/160</b>					<b>420,11</b>
	Tăieței		0,030	3	0,39	22,2	108
	Brinza de vaci		0,100	16	9	1	201
	Zahar		0,010			14,85	52,2
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Semințe de susan		0,003	0,6	2,1	0,3	19,5
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>1/150</b>					<b>69</b>
	Chefir 2,5%		0,150	4,5	0,08	4,5	69
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>79,92</b>	<b>71,72</b>	<b>268,41</b>	<b>1944,03</b>

**Marți                      Saptămîna 1**

<b>Nr</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Volumul bucatelor</b>	<b>Masa brutto</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Valoarea energetica</b>
<b>Dejun 1</b>							
<b>1</b>	<b>Terci din grâu și susan</b>	<b>1/200</b>					<b>347,2</b>
	Crupe de grâu		0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Susan		0,010	2,0	7,0	1,0	65,0
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/45/10/10</b>					<b>216,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,010	0,25	0,1	5,64	22
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>					<b>121,32</b>
	Cacao		0,002		0,72	0,51	8,52
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Dejun 2</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Supă cu orez, verdeață și smântână</b>	<b>1/200/10</b>					<b>137,62</b>
	Crupe de orez		0,008	0,58	0,16	4,99	28,91
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Ceapă		0,015	0,14		0,8	3,53
	Morcov		0,015	0,21		1,2	5,29
	proaspete/conservate		0,015	0,09		0,6	2,57
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Smântână		0,010	0,28	2	0,32	20
	Sare		0,001				
<b>2</b>	<b>Terci din hrișcă cu carne de pui în sos roșu</b>	<b>1/100/80/30</b>					<b>302,63</b>
	Crupe de hrișcă		0,030	2,87	0,5	14,6	84,89
	Unt		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Fileu de pui		0,120	24,96	10,56	7,2	142,8
	Ceapă		0,010	0,14		0,8	3,53
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28



	proaspete/conservate		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare		0,001				
	Făină		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
<b>3</b>	<b>Legume de sezon coapte</b>	<b>1/50</b>					<b>52,5</b>
	Dovlecel		0,060	0,27	0,14	2,57	5,4
	Ardei		0,040	0,3		1,8	9
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Semințe de susan		0,003	0,6	2,1	0,3	19,5
	Ulei (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
<b>4</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>66,68</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
<b>5</b>	<b>Piine de secară</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de secară		0,050	4,5	1,5	24,0	129,0
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Chefir</b>	<b>1/150</b>					<b>75</b>
	Chefir		0,150	3,0	4,5	6,0	75,0
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Omletă cu brânză tare</b>	<b>1/105/15</b>					<b>224,86</b>
	Ouă		0,080	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Sare		0,001				
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Brânză tare		0,015	3,74	3,89		55,87
<b>2</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/30</b>					<b>207,9</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Discuși fără grăsimi hidrogenizate	<b>1/30</b>	0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>80,3</b>	<b>78,72</b>	<b>255,11</b>	<b>1978,53</b>

		Miercuri	Saptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun 1</b>							
<b>1</b>	<b>Terci din orz</b>	<b>1/200</b>					<b>306,3</b>
	Crupă de orz		0,030	2,79	0,33	21,88	92,61
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>					<b>269,75</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,020	1,12	16,4	1,18	149,6
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>					<b>78</b>
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
<b>Dejun 2</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Supă din cartofi taieței și smîntînă</b>	<b>1/200/10</b>					<b>170,77</b>
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,14		0,8	3,53
	Roșii proaspete/conserva		0,015	0,09		0,6	2,57
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare		0,001				
	Tăitei		0,015	1,5	0,2	11,1	54
	Smîntînă		0,010	0,28	2	0,32	20
<b>2</b>	<b>Mamaliga cu pește copt</b>	<b>1/120/100</b>					<b>289,25</b>
	Crupa de porumb		0,024	2,39	0,96	16	77,61
	Unt		0,008	0,05	6,56	0,07	59,84
	Sare		0,002				
	Pește hec		0,140	14,54	4,02		124,83
	Ulei		0,003		2,97		26,97
<b>3</b>	<b>Legume proaspete de sezon</b>	<b>1/50</b>					<b>10,22</b>
	Roșii proaspete		0,040	0,23		1,6	6,84
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
<b>4</b>	<b>Pâine de seară</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de seară		0,050	4,5	1,5	24	129

<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>49,28</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Chefir cu biscuiți</b>	<b>150/25</b>					<b>175,5</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,05	2,38	18,5	106,5
	Chefir		0,150	4,5	0,08	4,5	69
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Ragu din legume de sezon</b>	<b>1/200</b>					<b>220,63</b>
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,4
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Dovlecel		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
	Mazăre verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Conopidă		0,015	0,24	0,01	6	3
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare		0,001				
	Semințe de susan		0,010	2	7	1	65
<b>2</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/50</b>					<b>133,5</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
<b>3</b>	<b>Ceai infuzie cu zahăr</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>			<b>61,63</b>	<b>64,09</b>	<b>272,81</b>	<b>1929,05</b>	

Joi Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun</b>							
<b>1</b>	<b>Terci de griș</b>	<b>1/200</b>					<b>333,05</b>
	Crupe de griș		0,033	3,94	0,24	25,42	119,45
	Unt		0,005	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>					<b>194,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Dejun 2</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Ciorbă din varză cu smîntână</b>	<b>1/200/10</b>					<b>129,16</b>
	Varză		0,06	0,38		2,59	14,88
	Cartofi		0,08	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,14		0,8	3,53
	Roșii proaspete/conse		0,01	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Sfeclă		0,03	0,41		2,59	10,32
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare		0,001				
	Smîntână		0,01	0,28	2	0,32	20
<b>2</b>	<b>Cartofi fierți cu verdeață și pârjoală de pui</b>	<b>1/140/80</b>					<b>417,87</b>
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Unt		0,015	0,09	12,3	0,14	112,2
	Carne de pui		0,100	20,8	8,8	6,0	119,0
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,005	0,15	0,1	0,25	2,6
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Sare		0,001				
<b>3</b>	<b>Salată din conop</b>	<b>1/50</b>					<b>47,9</b>



	Conopidă proaspătă		0,050	0,8	0,04	20	10
	Ceapă		0,005	0,07		0,4	1,76
	Roșii proaspete		0,050	0,29		2	8,55
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei (nerafinat)		0,003		2,97		26,97
<b>4</b>	<b>fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>49,28</b>
	Fructe proaspete		0,040	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>5</b>	<b>Piine de seara</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de seară		0,050	4,5	1,5	24	129
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>					<b>80</b>
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80
<b>2</b>	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>1/150</b>					<b>75,0</b>
	Chefir 2,5%		0,150	3,0	4,5	6,0	75,0
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Pilaf /Ou fiert</b>	<b>1/200/40</b>					<b>226,36</b>
	Orez		0,040	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii proaspete		0,010	0,06		0,4	1,71
	Ardei proapșeți		0,010	0,08		0,45	2,25
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare		0,001				
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>					<b>121,32</b>
	Cacao		0,002		0,72	0,51	8,52
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>4</b>	<b>integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/30</b>					<b>80,1</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>69,37</b>	<b>74,67</b>	<b>292,12</b>	<b>1980,83</b>

Vineri Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun</b>							
<b>1</b>	<b>Terci din hrișcă</b>	<b>1/200</b>					<b>364,95</b>
	Crupe de hrișcă		0,03	4,02	0,69	20,44	118,85
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Semințe de in		0,005	1	3,5	0,5	32,5
	Unt		0,005	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>2</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/45/10</b>					<b>194,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>					<b>78</b>
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
<b>Dejun 2</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Supă de legume</b>	<b>1/200</b>					<b>106,86</b>
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Mazăre verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Roșii proaspete/conservate		0,015	0,09		0,6	2,57
	Conopidă		0,030	0,48	0,02	12	6
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Sare		0,001				
<b>2</b>	<b>Fileu de pui în sos alb cu paste fierte</b>	<b>1/90/50/120</b>					<b>412,11</b>
	Paste făinoase		0,040	4	0,52	29,6	144
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Piept de pui		0,140	29,12	12,32	8,4	166,6
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1,0	0,1	7,3	35,8
	Smântână		0,010	0,28	2	0,32	20
	Unt		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Sare		0,001				
<b>3</b>	<b>Salată din varză proaspătă</b>	<b>1/50</b>					<b>29,41</b>
	Varză proaspătă		0,060	0,38		2,59	14,88
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92

	Ulei(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Sare		0,001				
	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
<b>4</b>	<b>Piine de seara</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de seară		0,050	4,5	1,5	24	129
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>49,28</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>					<b>80</b>
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80
<b>2</b>	<b>Chefir</b>	<b>1/150</b>					<b>69</b>
	Chefir 2,5%		0,150	4,5	0,08	4,5	69
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Budincă din brânză de vaci cu semințe de floarea</b>	<b>1/150/10/40</b>					<b>506,0</b>
	Brânză de vaci		0,100	16,0	9,0	1,0	201,0
	Crupe de griș		0,030	3,37	0,21	21,79	102,39
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Ouă		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Semințe de floarea soarelui		0,010	2,0	7,0	1,0	65,0
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
	<b>sau Colțunași cu brânză</b>	<b>1/150</b>					<b>533,94</b>
	Brânză de vaci		0,080	12,8	7,2	0,8	160,8
	Faină		0,075	7,5	0,75	54,75	268,5
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Sare		0,001				
	Unt		0,005	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
* Cina Budinca							
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V			<b>120,33</b>	<b>91,29</b>	<b>342,12</b>	<b>2116,4</b>	
*Cina Colțunași							
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V						<b>2144,34</b>	

Luni Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun 1</b>							
1	<b>Terci cu arpacaș pe lapte</b>	<b>1/200</b>					<b>338,51</b>
	Arpacaș de grâu mărunțit		0,030	3,47	0,45	22,87	112,27
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Unt		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Semințe de in		0,010,	2	7	1	65
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>					<b>194,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Dejun 2</b>							
1	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
1	<b>Supă din mazăre uscată</b>	<b>1/200</b>					<b>95,4</b>
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Mazăre uscată		0,030				
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Sare		0,001				
2	<b>Cartofi înăbușiți cu pește copt</b>	<b>1/200/100</b>					<b>343,67</b>
	Cartofi		0,275	3,89	0,19	36,94	155,52
	Ceapă		0,010	0,14		0,8	3,53
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Pește Hec		0,140	14,54	4,02		124,83
	Sare		0,001				
3	<b>Legume de sezon coapte</b>	<b>1/50</b>					<b>61,49</b>
	Dovlecel		0,060	0,27	0,14	2,57	5,4
	Ardei		0,040	0,3		1,8	9
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Semințe de susan		0,003	0,6	2,1	0,3	19,5
	Ulei		0,003		2,97		26,97
4	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>49,28</b>



	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>5</b>	<b>Pâine de secară</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de secară		0,050	4,5	1,5	24	129
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Biscuiți cu lapte</b>	<b>30/150</b>					<b>205,8</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
	Lapte fiert 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Mămăliguță cu brânză tare și smântână</b>	<b>1/120/15/10</b>					<b>180,45</b>
	Crupe de porumb		0,024	2,39	0,96	16	77,61
	Sare		0,001				
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Brânză tare 45%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Smântână		0,010	0,28	2	0,32	20
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/30/10/10</b>					<b>176,9</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,010	0,25	0,1	5,64	22
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>			<b>58,88</b>	<b>67,04</b>	<b>264,73</b>	<b>1907,09</b>	

**Marti                      Saptămîna 2**

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun 1</b>							
<b>1</b>	<b>Terci din grâu</b>	<b>1/200</b>					<b>319,73</b>
	Crupe de grâu		0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>					<b>194,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>					<b>121,32</b>
	Cacao		0,002		0,72	0,51	8,52
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Dejun 2</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Ciorbă din sfeclă cu smîntînă</b>	<b>1/200/10</b>					<b>120,21</b>
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Sfeclă		0,040	0,54		3,46	13,76
	Roșii		0,015	0,09		0,6	2,57
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare		0,001				
	Smîntînă		0,010	0,28	2	0,32	20
<b>2</b>	<b>Legume înăbușite cu carne de pui</b>	<b>1/200/75</b>					<b>299,59</b>
	Carne de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Varză		0,130	0,83		5,62	32,24
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,4
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,010	0,14		0,8	3,53
	Ulei		0,004		5,94		53,94
	Roșii proaspete		0,007	0,04		0,28	1,2
<b>3</b>	<b>Legume proaspete de sezon</b>	<b>1/50</b>					<b>10,22</b>
	Roși proaspete		0,040	0,23		1,6	6,84
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
<b>4</b>	<b>Piine de seara</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>

	Pâine de secară		0,050	4,5	1,5	24	129
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>49,28</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Suc cu Biscuiți</b>	<b>1/130/30</b>					<b>187,6</b>
	Suc		0,130	0,26		14,3	59,8
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Paste făinoase cu brânză de vaci</b>	<b>1/150/70</b>					<b>431,5</b>
	Paste făinoase		0,060	6	0,78	44,4	216
	Sare		0,001				
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Brânză		0,070	11,2	6,3	0,7	140,7
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>			<b>70,37</b>	<b>60,57</b>	<b>287,06</b>	<b>1960,24</b>	

		Miercuri	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun 1</b>							
<b>1</b>	<b>Terci de griș</b>	<b>1/200</b>					<b>288,82</b>
	Crupe de griș		0,033	3,71	0,23	23,97	112,62
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și brînză tare</b>	<b>1/45/10/15</b>					<b>250,82</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Brînză tare 45%		0,015	3,74	3,89		55,87
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>					<b>112,8</b>
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Dejun 2</b>							
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Supă cu carne de pui, tăiței și smîntînă</b>	<b>1/200/35/10</b>					<b>211,93</b>
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Tăiței		0,015	1,5	0,2	11,1	54
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Sare		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Carne de pui		0,070	10,92	4,62	3,15	62,48
	Smîntînă		0,010	0,28	2	0,32	20
<b>2</b>	<b>Sarmale leneșe</b>	<b>1/200</b>					<b>149,52</b>
	Varza proaspata		0,140	0,9		6,05	34,72
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ōrez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Verdeață		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Roșii proaspete		0,030	0,17		1,2	5,13
	Sare		0,001				
<b>3</b>	<b>Legume sotate</b>	<b>1/50</b>					<b>50,9</b>
	Dovlecel		0,060	0,27	0,14	2,57	5,4
	Ceapă		0,005	0,07		0,4	1,76
	Ardei proapșeți		0,020	0,15		0,9	4,5
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei		0,004		3,96		35,96
<b>4</b>	<b>Pîine de seara</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de seară		0,050	4,5	1,5	24	129



<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>49,28</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Chefir 2,5%</b>	<b>1/150/25</b>					<b>155</b>
	Chefir 2,5%		0,150	3,0	4,5	6,0	75,0
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Terci din hrișcă cu pește copt</b>	<b>1/100/100</b>					<b>313,5</b>
	Crupe de hrișcă		0,030	3,45	0,59	17,52	101,87
	Unt		0,008	0,05	6,56	0,07	59,84
	Pește hec		0,140	14,54	4,02		124,83
	Sare		0,001				
	Ulei		0,003		2,97		26,97
<b>2</b>	<b>Roșii proaspete</b>	<b>1/50</b>					<b>9,06</b>
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
<b>3</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/35</b>					<b>93,45</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,035	2,84	0,42	16,8	93,45
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>			<b>71,63</b>	<b>63,63</b>	<b>259,47</b>	<b>1901,87</b>	

**Joi                      Saptămîna 2**

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
<b>Dejun 1</b>							
<b>1</b>	<b>Terci cu hrișcă</b>	<b>1/200</b>					<b>295,1</b>
	Crupă de hrișcă		0,035	4,02	0,69	20,44	118,85
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și magiun</b>	<b>1/45/10/10</b>					<b>216,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,010	0,25	0,1	5,64	22
<b>3</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/150</b>					<b>121,32</b>
	Cacao		0,002		0,72	0,51	8,52
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
<b>1</b>	<b>Rasolnic cu smântână</b>	<b>1/200/10</b>					<b>137,96</b>
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Arpacaș		0,008	0,79	0,1	5,23	25,66
	Roșii proaspete/conservate		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		1,98		17,98
	Sare		0,001				
	Smîntînă		0,010	0,28	2	0,32	20
<b>2</b>	<b>Piure din cartofi cu pîrjoală din pui</b>	<b>1/130/80</b>					<b>336,8</b>
	Cartofi		0,160	2,3	0,12	21,89	92,16
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Unt		0,008	0,05	6,56	0,07	59,84
	Carne de pui		0,080	16,64	7,04	4,8	95,2
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,005	0,15	0,1	0,25	2,6
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
<b>3</b>	<b>Salată din varză proaspătă</b>	<b>1/50</b>					<b>34,68</b>

	Varză proaspătă		0,045	0,29		1,94	11,16
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
<b>4</b>	<b>Piine de seară</b>	<b>1/50</b>					<b>129</b>
	Pâine de seară		0,050	4,5	1,5	24	129
<b>5</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>66,68</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
<b>Chindii</b>							
<b>1</b>	<b>Covrigei</b>	<b>1/25</b>					<b>80</b>
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>					<b>112,8</b>
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Cină</b>							
<b>1</b>	<b>Ragu din legume de sezon</b>	<b>1/200</b>					<b>242,26</b>
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Dovlecel		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
	Mazăre verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Roșii proaspete		0,010	0,06		0,4	1,71
	Conopidă		0,010	0,16	0,01	4	2
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare		0,001				
	Semințe de susan		0,010	2	7	1	65
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
<b>3</b>	<b>Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/35</b>					<b>93,45</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,035	2,84	0,42	16,8	93,45
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>							
			<b>70,06</b>	<b>65,31</b>	<b>297,07</b>	<b>1963,79</b>	

Vineri Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
1	<b>Terci de orez cu stafide</b>	<b>1/200</b>					<b>347,0</b>
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Unt		0,005	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
	Lapte 2,5%		0,200	6,0	4,0	10,0	104,0
2	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/45/10</b>					<b>194,95</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/150</b>					<b>78,00</b>
	Lapte		0,15	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>Dejun 2</b>							
1	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/150</b>					<b>62,04</b>
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
<b>Prînz</b>							
1	<b>Supă cu perișoare</b>	<b>1/200/50</b>					<b>214,54</b>
	Carne de pui		0,070	14,56	6,16	4,2	83,3
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Orez		0,008	0,58	0,16	4,99	28,91
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Roșii proaspete/conservate		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		2,97		26,97
2	<b>Beefstroganoff cu terci de grâu</b>	<b>1/120/50/50</b>					<b>212,39</b>
	Crupe de grâu		0,024	2,85	0,24	15,92	84,82
	Carne de vită		0,075	11,36	3,94		84,38
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Smântână		0,010	0,28	2	0,32	20
3	<b>Legume proaspete cu semințe de floarea soarelui</b>	<b>1/50/10</b>					<b>72,7</b>
	Roșii proaspete		0,028	0,16		1,12	4,79
	Castraveți proaspeți		0,026	0,19		0,73	2,9
	Semințe de floarea soarelui		0,010	2,0	7,0	1,0	65,0
4	<b>Piine de secară</b>	<b>50</b>					<b>129</b>
	Pâine de seară		0,050	4,5	1,5	24	129
5	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>					<b>49,28</b>
	Fructe proaspete		0,035	0,12		3,48	14,48
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
<b>Chindii</b>							



<b>1</b>	<b>Tartină cu ou fiert</b>	<b>1/35/40</b>					<b>143,21</b>
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,035	2,84	0,42	16,8	93,45
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/150</b>					<b>34,8</b>
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	<b>Cină</b>						
<b>1</b>	<b>Păpănași cu brânză și smântână</b>	<b>125/10</b>					<b>313,6</b>
	Brânză de vaci		0,090	14,4	8,1	0,9	180,9
	Ouă		0,009	1,02	0,78	0,08	11,2
	Făină de grâu		0,020	2,0	0,2	14,6	71,6
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Stafide		0,005	0,09	0,04	3,15	12,5
	Smântână		0,010	0,28	2	0,32	20
	Ulei		0,005		4,95		44,95
<b>2</b>	<b>Chefir</b>	<b>1/150</b>					<b>69</b>
	Chefir 2,5%		0,150	4,5	0,08	4,5	69
	<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>			<b>86,45</b>	<b>69,1</b>	<b>231,52</b>	<b>1920,51</b>