



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP <u>Hincești</u> <u>Delebră, D. Delebră</u>  Data <u>06, 02</u> 2024	APROB Directorul companiei "PONTM.X" SRL   Cuzor Doina Data <u>11, 01</u> 2024
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Meniul- Model
pentru 10 zile
a serviciului
pentru alimentația copiilor 5-7 ani din instituțiile de educație timpurii
alimentate de către compania „PONTM.X” SRL
din raionul Leova
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 ovas pe lapte cu seminte de in	1/200		10,65	18,05	31,06	330,93
	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 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
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 82%		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				13,15	22,52	48,77	498,07
			Gustare				
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
Prînz							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		2,21	4,40	26,58	179,08
	Cartofi		0,080	0,58	1,2	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 nerafinat		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		22,89	9,71	26,05	234,69
	Carne 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	4,58	0,20	10,55	62,49
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	3	0	27
3.	Legume proaspete porționate	1/50		1,00	0,20	3,00	12,00
	Roșii/Castraveți/		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				29,84	15,15	83,65	569,49
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu orez	1/100		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 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Lapte 2,5%		0,080	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 45% (cașcaval)		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				54,51	46,14	181,41	1413,10

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%		0,120	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 82%		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	1/300/5		2,05	3,2	34,64	175,07
	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
	Smantana 15%		0,005	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi	1/65/30/105		22,02	11,99	35,30	283,04
	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 «Exstra»		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		0,005	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	69,12
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0,0008				
3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
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				29,96	16,91	122,59	716,04
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brinză de vaci cu gem și semințe	1/120/10		17,95	26,18	17,20	441,25
	Brânză de vaci 5%		0,100	12,3	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 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,005	0	5	0	45
	Gem de mere		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				23,95	26,28	23,20	533,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				65,13	51,97	225,94	1702,95

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 82%		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				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun						4,95	20,29
				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 nerafinat		0,005		5		45
	Sare iodata		0,0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30		15,25	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 iodata		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește hec congelat		0,100	10,5	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 nerafinat		0,005		5		45

3.	Salata de varza	1/50		0,72	1,10	5,22	20,18
	Varza		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92
	Morcov		0,010	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
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				21,49	17,10	96,10	571,31
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
3.	Chiflă cu magiun	1/80		10,5	14,42	7,62	222,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				16,50	14,52	13,62	314,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				47,75	46,29	186,12	1377,98

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 82%		0,003	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
	Brânză tare 45% (cașcaval)		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.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Supă cu mazăre, verdeață și crutoane	1/200		9,70	2,63	49,67	200,64
	Mazăre uscată		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Crutoane (pâine uscată în cuptor)		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Legume înăbușite cu carne de porc	1/140/60		3,10	14,38	26,69	170,20
	Carne de porc dezosată/degresată		0,075	1,54	11,29	6,53	92,16
	Cartofi		0,180	0,96	0	6,48	37,2
	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		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				

4.	Salata vitamin	1/50		3,44	8,00	10,73	111,12
	Sfecla		0,050	1,09		6,91	27,52
	Mere proaspete		0,020	0,35		2,1	9,1
	Lamaie		0,001	2	7	1,72	65,5
	Verdeată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		1		9
5.	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
6.	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				18,70	11,77	99,12	515,83
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 82%		0,002	0,04	4,1	0,07	37
2.	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				19,04	13,49	28,22	366,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				51,99	37,66	194,29	1342,20

Vineri Saptămâna 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		6,00	5,53	24,60	182,13
	Crupe de grâu		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale 82%		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 de prune		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				13,41	9,05	63,16	400,79
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	20,83	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	10	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
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003		3		27
	Castruveți murați cu continut 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	4,3	35,34
	Sare iodată		0,0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă	1/70/30/100		17,25	6,30	20,55	265,85
	Fileu de pui		0,090	12,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,002	1	0,1	2	35,8
	Crupe de hrișcă		0,028	3,33	0,28	11,4	98,96
3.	Salată	1/50		0,48	1,05	4,09	29,35
	Rosii		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Morcov		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	verdeata		0,001	0,07	0	1,99	8,27
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0015				

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				23,12	11,51	65,82	582,19
Gustare de seară							
1.	Chifla cu scortisoara	1/80		8,55	13,59	21,14	284,58
2.	Ceai cu lamâie	1/200		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				11,01	13,96	38,78	377,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				48,17	34,52	185,66	1435,15

		Luni		Saptămîna 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 mășcat		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Unt fără grasimi vegetale 82%		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% (cașcaval)		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu lamîie	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.	Fruce proaspete de sezon	1/100	0,100	0,54	0,14	20,25	78,3
Prînz							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		2,21	4,40	26,58	179,08
	Cartofi		0,080	0,58	1,2	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 nerafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeată		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.	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		0,001				
	Orez		0,018	0,87	0,24	7,48	43,36
	Verdeata		0,001				
	Roșii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		1,00	0,20	3,00	12,00
	Roșii/Castraveți/cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,050	1	0,2	3	12
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				20,12	14,66	97,61	553,30
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%		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
2.	Lapte fiert	1/150		4,70	3,14	8,04	80,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				23,94	16,66	32,79	433,49
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				56,05	39,42	204,88	1423,96

		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 ou si verdeață cu smântână	1/200/5		3,28	4,15	35,22	171,80
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,100	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Oua de găină "Extra"		0,009	2,17	0,59	18,71	108,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Batuta de pui cu piure din cartofi	1/60/100		33,62	9,52	26,43	312,48
	Cartofi		0,150	1,44	0,07	13,68	57,6
	Lapte 2,5%		0,015	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,4	0,42	0,07	39
	Carne de pui		0,060	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005		5		45
	Oua de găină "Extra"		0,003	1,7	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,003	11,5	0,6	10,05	53,7
	Sare iodată		0,0015				
3.	Salată din varză de pekin cu mazare	1/70		2,19	0,22	6,34	24,40
	Varza de pekin		0,070	0,98	0,16	2,62	9,84
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Mazare verde (prelucrat termic)		0,005	1	0,04	2,6	8
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2		18

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				7,97	5,27	60,97	307,42
Gustare de seară							
1.	Supă din lapte cu hrișcă	1/100		4,50	11,40	7,50	226,75
	Lapte 2,5%		0,080	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,08	8,20	0,13	74,00
	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	11,76	21,90	337,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				29,86	29,60	161,23	1149,71

		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 ovas pe lapte	1/200		7,31	5,52	27,26	199,06
	Fulgi de ovas		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 82%		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 45% (cașcaval)		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu lamâie	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.	Fruite 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	103,75
	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		0,025	0,36	0,02	3,42	14,4
	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		13,36	8,56	20,52	197,08
	Pește hec congelat		0,070	10,5	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 nerafinat		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/		3,05	8,45	16,71	172,20
	Crupe de porumb		0,030	2,97	0,25	16,58	98,2
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
	Porumb conservat cu conținut apă de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de porumb (conținut 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							
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu scortişoară	1/80	0,080	10,20	13,06	4,17	150,20
3.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				16,20	13,16	10,17	242,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				26,54	23,15	70,06	875,64

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.	Bulgur cu legume și chifteluțe	1/150/70		5,04	6,99	34,20	160,94
	Crupe de bulgur		0,030	0,7	0	4,75	27,28
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Carne de pui		0,070	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ouă		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pesmeți		0,008	0,81	0,12	4,8	26,7
	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				16,89	19,80	113,92	711,98
Gustare de seară							
1.	Tartina cu unt si cascaval	1/40/10/20		22,08	19,49	12,92	375,87
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	17,6	9,9	1,1	221,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	1,7	1,31	0,13	18,66
	Branza tare		0,020	1,5	1	2,5	26
2.	Ou fiert		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai cu lamâie	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				56,62	50,07	216,79	1755,70

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				
	Lamâie		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 degresata /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 prelucrata termic		0,005	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 «Extra»		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 proapseți		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	1/100		6,20	5,34	20,86	169,57
	Crupe de orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,080	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	Biscuiti	1/50		2,43	0,36	14,40	80,10
	Biscuiti		0,050	2,43	0,36	14,4	80,1
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				8,63	5,70	37,24	257,79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				36,88	40,84	233,05	1442,98