



<p>COORDONAT</p> <p>Agenția Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chișinău</p> <p></p> <p>_____ E. Tcaci</p> <p>Data <u>8 / 12</u> 2021</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTM.X" SRL</p> <p></p> <p>_____ Cuzor Doina</p> <p>Data <u>04 / 12</u> 2021</p>
--	---

**Meniul- Model Suedez
pentru 10 zile
pentru alimentația elevilor din instituțiile de educație primar,
gimnazial și liceal alimentate de către Compania „PONTM.X” S.R.L.
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2022**

		Luni	Săptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez cu dovleac copt	1/200		2,56	4,79	22,86	164,63
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108
	Dovleac		0,050	0,35		2,10	9
	Zahăr		0,002			1,98	8
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
2.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,44	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
3.	Ou fiert	1/60		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ou (1 buc)		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				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,04	14,46	36,28	344,72
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
		Prânz					
1.	Supă cu tălței și smântână	1/300/5		2,41	3,01	26,83	103,13
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tălței din făină integrală		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
	smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
		Varianta 1					
2.	Piure din morcov și pârjoală din carne de pui	1/140/80		22,48	7,83	39,38	248,87
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
3.	Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare până la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,38

Varianta 2							
2.	Legume coapte cu chifteluțe din carne de pui	1/140/80		22,48	7,83	39,38	248,87
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
3.	Salată din legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare până la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,38
	legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare până la 1,5g sare		0,053				
	Ceapă		0,010	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/16		1,44	0,48	7,68	41,28
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I varianta 1			38,60	25,97	139,12	858,59
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I varianta 2			38,75	25,98	147,23	869,39

Prețul pentru o zi 28,0 lei

Nr	Denumirea bucatelor	Marți		Saptămână 1			
		Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci cu mei pe lapte	1/200		8,2	8,38	25,97	222,85
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
	Crupe de mei		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/20/9		4,12	2,83	9,60	90,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,50	15,35	49,08	431,96
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66
Prânz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300		6,47	5,6	37,69	202,57
	cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,04
	morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat verdeață		0,002		2		18
	făină din grâu integral		0,001	0,04		0,07	0,33
	ou		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	sare		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,001				
			0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
Varianta 1							
2.	Cartofi înăbușiți cu legume și chifteluțe de pui în sos de legume	1/120/80/20		23,81	9,82	31,10	255,36
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varza proaspata		0,080	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Paste de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Mazare verde prelucrata termic		0,020	1	0,04	2,6	8
	Făina din grâu integral		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Sare iodată		0,0015				
	Pesmeți		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44

3.	Salată din morcov, radacină de țelină și semințe de susan	1/50		2,70	9,07	5,31	103,53
	Morcov		0,053	0,55	0,04	2,97	17,38
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
Varianta 2							
2.	Piure din cartofi și carne de pui în sos roșu	1/120/80/20		21,48	8,94	26,63	224,92
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Morcov		0,045	0,47	0,04	2,52	14,76
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Paste de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Făina din grâu integral		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Sare iodată		0,0015				
	Pesmeți		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
3.	Salată din varză și semințe de susan	1/50		2,82	9,03	6,61	111,54
	Morcov		0,023	0,24	0,02	1,29	7,54
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Varză proaspătă		0,080	0,51	0	3,46	19,84
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe	1/150		0,38	0,00	9,99	44,03
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,02	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine feliată	1/20/16		1,44	0,48	7,68	94,68
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II varianta 1				55,48	40,36	166,34	1198,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II varianta 2				53,31	41,44	163,39	1195,00
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

		Miercuri Saptămâna 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		8,18	8,38	23,99	214,74
	Crupă de griș		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai natural din carcade	1/200		0,00	0,00	3,96	16,24
	Carcade uscată		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,46	12,18	57,55	401,38
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Borș din sfeclă	1/200		2,71	3,13	36,21	99,77
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
Varianta 1							
2.	Mămăligă, pârjoala din pește cu sos din legume	1/100/90/30		27,93	12,95	33,36	312,26
	Crupe de porumb		0,020	2	0,8	13,4	65
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0015				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Salată din varză de pekin	1/50		3,00	7,15	4,94	79,93
	Varză de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001				

Varianta 2							
2.	Terci din orez, șnițel din pește cu sos din legume	1/100/90/30		27,74	12,65	35,55	337,60
	Crupe de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0015				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Salata din conopidă cu semințe	1/50		3,70	7,35	47,17	140,53
	Conopidă		0,080	1,28	0,06	32	16
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	12,26	52,14
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III varianat 1			48,32	35,84	175,53	1106,93
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III varianta 2			48,66	35,47	201,00	1140,72

Prețul pentru o zi 28,0 lei

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		7,54	8,80	22,10	199,87
	Fulgi de ovăz		0,015	1,50	0,60	10,05	48,75
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/16/5		1,48	4,68	7,75	80,28
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41,28
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,05	13,49	35,07	301,31
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz							
1.	Supă cu mazăre, verdeață și crutoane	1/300		9,72	2,64	49,78	201,20
	Mazăre uscată		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		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
Varianta 1							
2.	Orez cu legume	1/100		2,05	1,53	22,28	105,31
	Crupe de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
3.	Șnițel de pui la cuptor	1/70		19,63	7,37	8,09	173,04
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0010				
	Ulei		0,005		5		45
	Faina din grâu integral		0,010	1	0,1	7,3	35,8
4.	Salata din sfeclă cu dovleac copt și semințe de susan	1/50		4,30	11,50	10,73	140,43
	Sfecla		0,070	0,95		6,05	24,08
	Dovleac		0,050	0,35		2,1	9,1
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

Varianta 2							
2.	Terci din mălai cu legume	1/100		2,24	1,83	20,09	79,97
	Fulgi de porumb		0,020	2	0,8	13,4	65
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
3.	Carne de pui la cuptor	1/70		18,50	3,50	8,00	133,60
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Sare iodată		0,0015				
	Ulei		0,002		2		18
	Faina de grâu integral		0,010	1	0,1	7,3	35,8
4.	Salata din sfeclă cu ou fiert și semințe de susan	1/50		5,08	12,37	8,72	143,77
	Sfecla		0,070	0,95		6,05	24,08
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
5.	Compot din fructe	1/200		0,38	0,00	10,17	44,03
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV varianta 1				48,01	36,91	161,12	1089,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV varianta 2				47,86	34,01	156,63	1023,08
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

		Vineri	Saptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Supă din paste pe lapte	1/200		11,04	8,85	49,05	331,12
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/10/5		0,85	4,32	4,87	65,70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,14	15,49	126,57
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,09	17,31	69,41	523,39
Gustare							
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	0,7		19,8	82,72
	Fruite uscate (caisa, prune, stafide)	1/10	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
Prânz							
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/300/5		2,13	3,67	25,83	101,24
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
Varianta 1							
2.	Pârjoală	1/60		23,76	17,87	16,07	295,71
	Carne de curcan		0,050	8,75	0,14		59,5
	Fileu de pui		0,050	8,75	0,7	0,35	39,9
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Semințe de susan		0,020	4	14	3,44	131
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din mix de legume	1/150		2,84	2,95	31,39	91,79
	Conopidă		0,030	0,48	0,2	12	6
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Radacină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18

4.	Salată din varză cu porumb	1/50		0,56	1,11	4,64	28,12
	Varză proaspătă		0,040	0,26		1,73	9,92
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,010	0,27	0,11	1,62	8,63
	Ceapă		0,002	0,03	0,004	1,29	0,57
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0015				
Varianta 2							
2.	Șnițel la cuptor	1/60		21,52	17,21	12,84	287,39
	Fileu de curcan		0,090	15,75	0,25		107,1
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Semințe de susan		0,020	4	14	3,44	131
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Legume înăbușite	1/150		1,30	2,06	15,11	64,51
	Varză proaspătă		0,080	0,51	0	3,46	19,84
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4.	Salată din rădăcina de țelină cu mere proaspete	1/50		0,48	1,05	4,09	29,35
	Morov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Radacină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Mere proaspete		0,020	0,07	0	1,99	8,27
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0015				
5.	Pâine feliată	1/16/16		2,74	0,67	15,36	84,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,30	0,19	7,68	43
6.	Compot din fructe	1/200		0,38	0,00	10,17	44,03
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V varianta 1				51,20	43,58	192,67	1257,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V varianta 2				47,96	42,11	182,49	1268,00
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

		Luni	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci în cuptor	1/150/50		16,24	7,37	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5	0,65	37	180
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	0,42	0,07	39
	Brânză de vaci 5%		0,070	11,2	6,3	0,7	140,7
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2,47	0,78	14,47	119,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	0,42	0,07	39
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,15
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,02	11,96	87,06	670,35
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,92	66,18
2.	Miez de nucă	1/20	0,020	4	14	3,44	131
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/10		1,64	4,63	20,62	90,80
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Varza		0,040	0,26		1,73	9,92
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
Varianta 1							
2.	Chifteluțe din carne de pui cu sos din legume și piure de mazăre	1/70/30/100		32,70	15,17	55,08	359,04
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,4	21,09	124,97
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015				
	Carne de pui dezosata		0,200	20,38	8,62	5,88	116,62
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,65	0,1	3,84	21,36
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina de grâu integral		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Roșii în suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85

3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți/cu conținut de sare pînă la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
Varianta 2							
2.	Carne de pui cu sos din legume și fasole fierte	1/70/30/100		30,53	14,20	51,55	320,86
	Fasole uscate		0,040	8,76	0,4	21,49	120,59
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015				
	Carne de pui dezosată		0,200	20,38	8,62	5,88	116,62
	Faina de grâu integral		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Roșii în suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Salată din legume murate (roșii, castraveți,)cu conținut de sare pînă la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	9,05
	Legume murate (roșii, castraveți,)cu conținut de sare pînă la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI varianta 1				63,42	54,05	206,56	1431,51
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI varianta 2				61,33	53,12	208,30	1394,32
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

		Marti	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovăz și semințe de in	1/200		9,90	12,02	24,81	269,42
	Fulgi de ovăz		0,015	1,50	0,60	10,05	48,75
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Semințe de in		0,010	2	7	1,72	65,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10		5,70	3,07	19,20	144,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,63	15,10	47,25	426,51
Gustare							
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1	Supă cu orez cu smântână	1/200/5		2,56	3,96	28,98	135,66
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15% prelucrată termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
Varianta 1							
2.	Șnițel din piept de pui cu piure de cartofi	1/60/100		33,62	9,52	26,43	312,48
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Lapte 2,5%		0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Faina din grâu integral		0,015	11,5	0,6	10,05	53,7
	Sare iodată		0,001				

3.	Salată din varză de pekin cu mazare	1/50		3,29	7,15	5,12	77,37
	Varza de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Mazare verde (prelucrat termic)		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
Varianta 2							
2.	Pârjoala din piept de pui cu cartofi copti	1/60/100		34,27	9,62	30,27	333,84
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Lapte 2,5%		0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,65	0,1	3,84	21,36
	Faina de grâu integral		0,015	11,5	0,6	10,05	53,7
	Sare iodată		0,0015				
3.	Salată din varză de pekin cu porumb conservat	1/50		3,06	7,24	5,44	82,00
	Varza de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)			0,27	0,11	1,62	8,63
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,38	0,00	12,15	52,14
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII varianta 1				47,13	43,24	145,17	1117,89
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII varianta 2				47,55	43,43	149,33	1143,88
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

		Miercuri	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		8,18	4,57	22,00	204,13
	Crupe de grâu mărunț		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/40/5/		3,64	0,9	19,27	145,8
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,82	5,57	47,27	441,93
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		16,91	66,18
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	3,33	0,9	23,7	96
Prânz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		7,08	5,70	48,55	216,14
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
	Faină de grâu integral		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Sare iodată		0,001				
	Ouă		0,020	2,26	1,76	0,17	24,88
Varianta 1							
2.	Pește copt cu legume	1/90		24,90	10,275	9,27	189,73
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14	0,015	6,13	2,69
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Pasta de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

3.	Legume înăbușite	1/150		1,92	3,10	22,39	90,77
	Varză proaspătă		0,200	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015				
4.	Legume murate porționate	1/50		0,05	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castravețicu continut de sare până la 1,5g sare		0,053	0,053	0,11	1,59	6,36
Varianta 2							
2.	Chiteluțe din pește în sos de legume	1/90		30,55	12,35	44,17	330,66
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ouă		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Faină de grâu integral		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Pasta de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
3.	Mămăliguță cu brânză tare	1/150		6,49	8,78	10,05	150,25
	Crupe de porumb		0,015	1,5	0,6	10,05	48,75
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Brânză tare 45%		0,020	4,99	5,18	0	74,5
	Sare iodată		0,0015				
4.	Legume coapte	1/50		0,60	0,00	3,60	18,00
	Ardei dulci		0,080	0,6	0	3,6	18
5.	Compot din fructe	1/200		0,38	0,00	10,17	44,03
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII varianta 1				52,56	36,99	188,09	1163,77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII varianta 2				67,86	43,43	212,80	1414,79
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

Joi Saptămâna 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		8,18	4,57	22,00	204,13
	Crupe de griș		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/5/9		6,14	3,49	19,27	183,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	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				14,32	8,06	44,24	399,35
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu fasole	1/200		6,77	2,38	32,90	131,67
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,27	5,38
	Fasole		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
Varianta 1							
2.	Terci din porumb cu carne de pui în sos alb	1/100/70/30		24,07	6,92	30,78	234,29
	Crupe de porumb		0,015	1,5	0,6	10,05	48,75
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Piept de pui		0,120	21	1,68	0,84	95,76
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,27	5,38
	Făină de grâu integral		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0150				
3.	Salată din sfeclă cu mandarine	1/50		3,19	8,01	14,62	105,16
	Sfecla		0,080	1,09		6,91	27,52
	Miez de floarea soarelui		0,010	2	7	1,72	65,5
	Mandarina		0,010	0,06	0,01	5,92	2,81
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

Varianta 2							
2.	Legume înabușite cu carne de pui	1/100/70		24,16	4,91	42,73	227,37
	Varză proaspătă		0,200	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,040	0,57	0,07	24,53	10,75
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015				
	Piept de pui		0,120	21	1,68	0,84	95,76
	Făină de grâu integral		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3.	Salată din morcov, rădăcină de țelină și lamâie	1/50		2,50	8,05	4,44	89,61
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Radacină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,08
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,17	18,44	109,45	614,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX varianta 1				51,05	36,25	169,60	1080,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX varianta 2				49,97	33,41	171,81	1079,81
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez mărunț pe lapte	1/200		8,57	5,01	30,76	259,53
	Crupa de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,64	0,90	19,20	145,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Ceai infuzie	1/200				2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,21	5,91	52,93	417,50
Gustare							
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă și verdeață	1/200		2,67	3,13	33,19	98,81
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
Varianta 1							
2.	Pârjoală	1/60		16,25	5,61	12,33	144,27
	Carne de curcan		0,050	5,25	1,89		39,2
	Fileu de pui		0,050	8,75	0,7	0,35	39,9
	Ceapa		0,010	0,14	0,01	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din legume	1/150		2,96	0,74	31,88	76,22
	Dovleac (Bostan)		0,100	0,7		4,2	18,2
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,4
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,15	0,01	0,84	4,92
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Sare iodată		0,0150				
4.	Salată din murături	1/50		3,53	11,58	9,87	116,67
	Varza murată cu conținut de sare pina la 1,5g sare		0,040	0,35	0,06	1,09	6,4
	Ceapă		0,010	0,14	0,017	6,13	2,69
	Semințe de floarea soarelui		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

Varianta 2							
2.	Bitoc din carne de curcan	1/60		13,71	7,44	13,58	160,21
	Carne de curcan		0,100	10,5	3,78		78,4
	Ceapa		0,010	0,14	0,01	6,13	2,69
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,60	16,64
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Ragu din legume	1/150		2,90	0,18	66,08	61,38
	Conopidă		0,100	1,6	0,08	40	20
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,4
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,15	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată		0,0150				
4.	Salată din legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare pina la 1,5g sare	1/50		3,40	11,58	3,78	112,05
	Castraveți murați cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,040	0,4	0,08	1,2	4,8
	Semințe de floarea soarelui		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,28
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	72,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				11,30	16,59	106,09	579,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X varianta 1				41,60	35,82	197,32	1115,13
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X varianta 2				36,87	36,76	171,81	1060,20

Prețul pentru o zi 28,0 lei