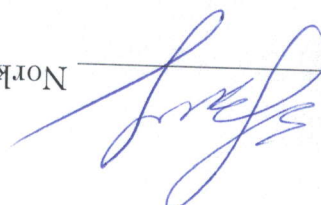


APPROB

Președintele Consiliului de administrare
al UAB "PONTM"

Norkus Irmantas



Data 17 / 03 2019

Planul de organizare pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurii, primar,
gimnazial și liceal din raionul Strășeni
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2019

LUNI /1/									
DEJUN									
Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Butto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică		
Terci din crupa de grâu	150								
Crupa de grâu		0.06	0.15	7.2	1.32	39	170.28		
Paine de făină integrală fortificată	30/10/15								
cu fier și acid folie		0.03	0.03	26.8	0.028	20	187.45		
Brânză tare 45%		0.01	0.01	0.004	7.8	0.005	70.24		
Ceai cu zahar si lămâie	200			3	3.45	0.3	44.25		
Ceai									
Zahar		0.015	0.015	0.004	0	14.388	0.568		
Lămâie		0.011	0.01	0.009	0	0.36	1.48		
PRĂNZ									
Salata din varză cu morcov	50								
Varză proaspătă		0.045	0.0355	0.426	0	1.455	7.526		
Morcov proaspăt		0.0115	0.0085	0.00765	0	0.0032	0.044		
Ulei nerafinat de floarea soarelui		0.008	0.008	0	0.00792	0	0.0719		
Supă cu cartofi și paste	200								
Cartofi		0.0552	0.04	0.48	0	5.6	7.52		
Ceapa uscată		0.0072	0.006	0.138	0	0.462	1.014		
Morcov		0.0081	0.006	0.0054	0	0.342	0.3636		
Ulei de floarea soarelui		0.02	0.06	1.86	0.016	14	21.584		
Sare iodată de masă		0.003	0.003	0.0003	2.97	0	26.73		
Părfoală coaptă din carne de vițel	70								
Carne de vițel		0.084	0.07	3.96	2.145	0	54.175		
Paine alba		0.025	0.025	16.75	0.0175	12.5	117.1575		
Ceapa uscată		0.015	0.015	0.18	0.165	0.0105	2.247		
Lapte 3.5%		0.0072	0.006	0.138	0	0.462	2.4		
Pesmeti de paine		0.01	0.01	0.28	0.32	0.47	5.88		
Sare iodată de masă		0.005	0.005	0	0.425	0.5	5.825		
Puree din cartofi	130								
Cartofi		0.158	0.115	1.38	0	16.1	69.92		
Lapte3,5%		0.005	0.005	0.002	3.9	0.0025	35.118		
Paine de secara	50								
Paine de secara		0.01	0.01	0.28	0.32	0.47	5.88		
Compot din fructe uscate	150								
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie	40		0.04	0.04	0.028	20	187.45		
Terci din hrișcă cu legume	150								
Hrișcă		0.064	0.135	4.608	1.088	44.8	207.424		
Ceapa uscată		0.005	0.004	0.092	0	0.308	0.676		
Morcov		0.0081	0.006	0.0054	0	0.342	0.3636		
Cacao	150								
Cacao praf		0.005	0.005	0.002	3.9	0.0025	35.118		
Lapte3,5%		0.003	0.003	0.72	0.51	0.81	10.71		
Zahar		0.01	0.14	3.92	4.48	6.58	82.32		
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie	40		0.04	0.04	0.028	20	187.45		
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1:									
Proteine-139,33; Lipide-81,71; Glucide-336,62; Valoarea calorică -2158,87;									

MARTI /2/ DEJUN									
Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Terci din orez cu lapte	Orez		0,027	0,075	1,82	0,162	20,86	98,55	
	Lapte3,5%		0,11	0,11	3,08	3,52	5,17	64,68	
	Unt		0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2	
	Tartină cu unt și gem	30/5/10	0,01	0,01	0	0	9,5	38	
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie								
Unt		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589		
Gem			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Ceai cu zahar	150		0,15	0,15	0,075	0	11,4	45,9	
PRĂNZ									
Salată din morcov cu smântână	Smântână	35/15	0,0455	0,035	0,0315	0	1,995	8,106	
	Supă cu fasole	150	0,015	0,015	0,45	0,15	0,435	17,04	
	Cartofi		0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24	
	Ceapă uscată		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014	
	Morcov		0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636	
Fasole uscată		0,025	0,05	2,28	0,228	6	35,172		
Rădăcină de felină		0,0045	0,003	0	0	0,06	0,24		
Sare iodată de masă			0,003	0,0003	2,97	0	26,73		
Pește înăbușit cu legume	70/130		0,001	0,001					
	Pește congelat		0,126	0,07	10,5	4,9	0	98,4	
	Cartofi		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
	Varză proaspătă		0,082	0,06	0,72	0	8,4	36,84	
	Morcov		0,0052	0,03	0,36	0	1,23	6,36	
Ulei de floarea soarelui		0,01	0,004	0,036	0	0,228	0,9264		
Sare iodată de masă		0,001	0,01	0,001	9,9	0	89,1		
Pâine de secară	50		0,05	0,001	33,5	0,035	25	234,31	
Suc de mere	100		0,1	0,1	0,1	0,1	111,7	48,1	
GUSTARE									
Chifă cu susan	75		0,075	0,075	6	3,225	40,5	215,02	
Fructe proaspete	150		0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56	
CINĂ									
Budinca cu orez și stafide	150		0,02	0,0535	1,26	0,018	14,2	62,002	
	Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	3,8	
	Brânza de vaci 9%		0,05	0,05	8	4,5	0,65	75,1	
	oua		0,0015	0,0015	0,18	0,165	0,0105	2,247	
	stafide		0,01	0,015	0,3	0,75	10,65	40,2	
pesmeti pane		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118		
Cacao	150		0,005	0,005	0	0,425	0,5	5,825	
Cacao praf			0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71	
Lapte3,5%			0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32	
Zahar			0,01	0,01	0	0	9,5	38	
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie	40		0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 2:									
Proteine-120,92; Lipide-47,987; Glucide-357,044; Valoarea calorică -1928,14;									

MIERCURI/3/ DEJUN									
Denumirea bucatelor	Volumul	Bruto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică		
Terci din crupa de mei	200								
Crupa de mei		0,03	0,075	3,6	0,36	2,07	25,92		
Lapte3,5%		0,13	0,13	0,005	3,64	4,16	76,44		
Unt							35,118		
Tartina cu unt	30/10								
Paine de făină integrală									
fortificată cu fier și acid		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589		
Cacao	150								
Cacao praf		0,003	0,003	0,004	7,8	0,005	70,24		
Lapte3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32		
zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38		
PRĂNZ									
Salata din sfeclă cu ouă	45/20								
Sfeclă fiartă		0,0576	0,045	0,036	0	3,15	12,744		
Ou fiert		0,02	0,02	2,4	2,2	0,14	29,96		
Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552		
Sfeclă	150								
Morcov		0,023	0,018	0,0192	0	1,68	6,797		
Ceapa		0,0072	0,006	0,0162	0	1,026	4,1688		
Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552		
Varza		0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24		
Sare iodată de masă		0,0156	0,012	0,144	0	0,492	2,544		
Pulpă de pui fiartă	70								
Pulpă de pui		0,001	0,001	0,001					
Sare iodată de masă		0,144	0,07	6,23	4,48	0	65,24		
Orez cu legume	150								
Orez		0,048	0,135	3,23	0,288	37,08	175,2		
Ceapa uscata		0,005	0,004	0,092	0	0,308	0,676		
Morcov		0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636		
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118		
Păine de secara	50								
Compot din fructe uscate	150								
150		0,15	0,15	0,009	5,25	3,64	38,5		
70		0,07	0,07	0,009	5,25	3,64	38,5		
Chiflă cu mac	150								
Fructe proaspete	150								
Chiță cu mac	70								
Ragu din cartofi cu mazare verde	200								
varza proaspata		0,111	0,07	0,84	0	2,87	6,23		
Ceapa uscata		0,024	0,01	0,23	0	0,77	1,69		
Cartofi		0,056	0,03	0,027	0	1,71	1,818		
Mazare conservata		0,119	0,07	0,84	0	9,8	13,16		
Ulei de floarea soarelui		0,023	0,015	0,465	0,003	1,065	2,952		
Ceai cu zahar	150								
Păine de făină integrală		0,15	0,15	0,005	4,95	0	44,55		
fortificată cu fier și acid		0,15	0,15	0,005	4,95	0	44,55		
40		0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45		
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 3:									
Proteine-112,73; lipide-50,65; Glucide-250,625; Valoarea calorică -1875,43									

Denumirea bucatelor													Volumul produsului		Brutto		Netto		Proteine		Lipide		Glucide		Valoarea calorică			
Supă cu paste făinoase și lapte													150															
Lapte3,5%													0.1		0.0133		0.04		2.8		3.2		4.7		58.8			
Paste făinoase																												
Unt																												
Zahăr															0.005		0.005		0.002		3.9		0.0025		35.118			
Tartină cu unt													30/10		0.01		0.01		0		0		9.5		38			
Păine de făină integrală																												
Fortificată cu fier și acid folie															0.03		0.01		0.03		26.8		0.028		187,45			
Unt																												
Lapte fierț 3,5%													150		0.15		0.15		4.2		4.8		7.05		88.2			
PRÂNZ																												
Salată din varză cu mazăre													60				0.045		0.0355		0.426		0		1.455		7.526	
Varză proaspătă																												
Morcov proaspăt															0.0115		0.0085		0.00765		0		0.0032		0.044			
Ulei nerafinat de floarea soarelui															0.008		0.008		0		0.00792		0		0.0719			
Mazăre verde conservata													150		0.0154		0.01		0.31		0.002		0.71		1.968			
Varză															0.0156		0.012		0.144		0		0.492		2.544			
Cartofi															0.0272		0.02		0.24		0		2.8		12.16			
Rădăcină de țelină															0.0036		0.003		0.111		0		0.243		1.416			
Ceapă															0.0072		0.006		0.138		0		0.462		2.4			
Morcov															0.0078		0.006		0.0054		0		0.342		1.3896			
Mazăre verde conservată															0.00693		0.0045		0.1395		0.0009		0.3195		1.8441			
Roșii în suc propriu															0.009		0.009		0.0045		0		0.189		0.774			
Sare iodată de masă															0.001		0.001				4.95		0		44.552			
Părjoală din carne de pui coaptă													75															
Ouă															0.104		0.055		6.23		4.48		0		65.24			
Ceapa uscată															0.015		0.015		0.18		0.165		0.0105		2.247			
Lapte3,5%															0.0072		0.006		0.138		0		0.462		2.4			
Pesmeți de păine															0.01		0.01		0.28		0.32		0.47		5.88			
Păine alba															0.005		0.005		0		0.425		0.5		5.825			
Sarea iodată de masă															0.025		0.025		16.75		0.0175		12.5		117,1575			
Paste făinoase cu unt													130		0.001		0.001											
Paste făinoase															0.043		0.13		3.99		0.034		30		46.4			
Păine de secară													50		0.05		0.05		33.5		0.035		25		234.31			
Ceai cu zahar													150		0.15		0.15		0.075		0		11.4		45.9			
GUSTARE																												
Chifla cu stafide													70		0.07		0.07		5.25		3.64		38.5		212.8			
Fructe proaspete													150		0.15		0.15		0.009		0		14.55		58.56			
CINĂ																												
Cartofi fierți													150															
Unt															0.187		0.14		1.38		0		16.1		69.92			
Ulei de floarea soarelui															0.005		0.005		0.002		3.9		0.0025		35.118			
Castraveți muraiți													50		0.055		0.05		0.4		0.05		0.07		44.552			
Chefir															0.15		0.15		4.5		7.5		5.7		91.2			
Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie													40		0.04		0.04		26.8		0.028		20		187,45			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA 4:																												
Proteine-128,49; Lipide-58,058; Glucide-246,54; Valoarea calorică - 1933,26;																												

VINERI /5/ DEJUN									
Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Terci din fulgi de ouas cu lapte		150							
Fulgi de ouas			0,023	0,069	0,3465	2,541	1,3398	29,6142	
Lapte3,5%			0,13	0,13	3,64	4,16	6,11	76,44	
Unt			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Zahar			0,01	0,01	0	0	9,5	38	
Păine cu unt și brânză tare		30/10/15							
Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie			0,03	0,03	26,8	0,028	20	187,45	
Unt			0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24	
Brânză tare 45%			0,015	0,015	3	3,45	0,3	44,25	
Cei cu zahar si lămâie		200							
Zahar			0,002	0,002	0,004	0	14,388	0,568	
Lămâie			0,016	0,015	0	0	14,25	57	
			0,01	0,01	0,009	0	0,36	1,48	
PRÂNZ									
Vinegret		50							
Sfecla			0,0325	0,025	0,02	0	1,75	7,08	
Morcov			0,0195	0,015	1,35	0	0,855	3,474	
Castraveți murați			0,006	0,005	1,4	0	0,65	8,2	
Ulei nerafinat de floarea soarelui			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Supa din sfecla și smintina		150/30/10							
Carne de găina			0,066	0,03	3,69	2,95	0	39	
Sfecla			0,033	0,024	0,0192	0	1,68	6,797	
Morcov			0,234	0,018	0,0162	0	1,026	4,17	
Ceapă			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Zahar			0,0015	0,0015	0	0	1,425	5,7	
Ulei de floarea soarelui			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Smintina 15%			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Sare iodată de masă			0,005	0,005	0,15	0,5	0,145	5,68	
Pilaf cu carne de găina		100/50							
Carne de găina			0,209	0,09	10,68	7,68	0	111,84	
Ulei de floarea soarelui			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Ceapă			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Morcov			0,0078	0,006	0,0054	0	0,342	1,3896	
Orez			0,029	0,079	1,89	0,027	21,3	93,003	
Sare iodată de masă			0,001	0,001	0,075	0	11,4	45,9	
Păine de secara		150							
Cei cu zahar		50							
Fructe proaspete		150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56	
Covrigel fără grăsimi hidrogenizate		50	0,05	0,05	2	1,25	2,225	85	
CINA									
Ghiveci cu legume coapte		150							
Varză			0,092	0,05	0,6	0	2,05	10,6	
Morcov			0,0195	0,015	0,0135	0	0,855	3,474	
Ceapă			0,008	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Cartofi			0,067	0,05	0,6	0	7	31,5	
Ulei de floarea soarelui			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Rosii în suc propriu			0,024	0,024	0,012	0	0,504	2,064	
Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie		40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45	
Cacao		150							
Cacao praf			0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71	
Lapte3,5%			0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32	
Zahar			0,01	0,01	0	0	9,5	38	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIVA 5:									
Proteine-121,69; Lipide-59,14; Glucide-197,28; Valoarea calorică -1801,789;									

LUNI/6/									
DEJUN									
Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Butto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Paste făinoase cu brânză tare		200	0,06	0,18	5,58	0,048	42	64,752	
Brânză tare 45%			0,015	0,015	3	3,45	0,3	44,25	
unt			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Tartina cu unt		30/5							
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic			0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589	
unt			0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24	88,2
Lapte fier 3,5%		150	0,015	0,15	4,2	4,8	7,05		
PRANZ									
Salata din varza de pechin cu morcov		50							
Varza de pechin			0,0426	0,0355	0,426	0	1,455	7,526	
Morcov proaspăt			0,0115	0,0085	0,00765	0	0,0032	0,044	
Ulei nerafinat de floarea soarelui			0,008	0,008	0	0,00792	0	0,0719	
Semințe de susan			0,003	0,003	0,582	1,461	0,0366	16,95	
Supă din cartofi cu orez		150							
cartofi			0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24	
ceapa uscata			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014	
morcov			0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636	
orez			0,0125	0,035	2,205	0,0315	24,85	108,503	
Sare iodată de masă			0,001	0,003	0,0003	2,97	0	26,73	
Părtoală din pește coapta		75							
Peste congelat			0,135	0,075	5,25	2,45	0	49,2	
Paine alba			0,025	0,025	16,75	0,0175	12,5	117,1575	
Ouă			0,015	0,015	0,18	0,165	0,0105	2,247	
Ceapă uscata			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Lapte 3,5%			0,01	0,01	0,28	0,32	0,47	5,88	
Pesmeți de paine			0,005	0,005	0	0,425	0,5	5,825	
Sare iodată de masă			0,001	0,005	0				
Piure din cartofi		130							
Cartofi			0,158	0,115	1,38	0	16,1	69,92	
unt			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Lapte 3,5%			0,01	0,01	0,28	0,32	0,47	5,88	
Pâine de secara		50							
Pâine de secara			0,05	0,05	33,5	0,035	25	234,31	
Compot din fructe uscate		150	0,15	0,15	0,03	0	36	144,12	
GUSTARE									
Fructe proaspete		150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56	
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		50	0,05	0,05	3,5	5	38	211	
CINA									
Budínca cu brânza și stafide		150							
Brânza de vaci 9%			0,095	0,095	15,2	8,55	1,235	142,69	
Crupa de grîs			0,015	0,03	1,425	0,0105	10,5	47,79	
Zahar			0,015	0,015	0	0	14,25	57	
ouă			0,01	0,01	1,2	1,1	0,07	14,98	
stafide			0,01	0,015	0,3	0,75	10,65	40,2	
unt			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Lapte fier		150	0,15	0,15	4,2	4,8	7,05	88,2	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA 6:									
Proteine-120,24; Lipide-56,23; Glucide283,53; Valoarea calorică - 1990,2;									

MARTI/7/									
DEJUN									
Denumirea bucatelor		Volumul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Terci din hrisca cu lapte		200							
Hrișca									
Lapte3,5%			0,03	0,084	2,16	0,51	26,25	12,47	
Unt									
Zahar			0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2	
Tarțină cu unt și gem		30/5/10	0,01	0,01	0	0	9,5	38	
Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie									
Unt			0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589	
Gem			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Ceai cu zahar 1/150			0,15	0,15	0,003	0	11,4	45,9	
PRĂNZ									
Salată din mere și morcov		50							
Mere			0,018	0,015	0,03	0	1,5	6,02	
Morcov			0,039	0,03	0,027	0	1,71	6,948	
Ulei nerafinat de floarea soarelui			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Ciorba verde cu smântână		150/5							
Cartofi			0,0272	0,02	0,24	0	2,8	12,16	
Ceapă uscată			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014	
Morcov			0,0078	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636	
Orez			0,0125	0,035	2,205	0,0315	24,85	108,503	
Ulei de floarea soarelui			0,0125	0,003	0,0003	2,97	0	26,73	
Verdeata/spanac			0,012	0,01	0,36	0	0,32	2,72	
Sare iodată de masă			0,001	0,001	0,0003	0	0,32	2,72	
Smântână 15%			0,005	0,005	0,15	0,5	0,145	5,68	
Cartofi înăbușiți cu carne de găina		200							
Varza			0,092	0,05	0,6	0	2,05	10,6	
Morcov			0,0195	0,015	0,0135	0	0,855	3,474	
Cartofi			0,008	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Ulei de floarea soarelui			0,067	0,05	0,6	0	7	31,5	
Roși în suc propriu			0,009	0,009	0,0079	0	0,0719	0,0719	
Carne de găina			0,009	0,009	0,0045	0	0,189	0,774	
Sare iodată de masă			0,144	0,09	5,34	3,84	0	55,92	
Păine de secară		50							
Suc de mere		100	0,1	0,05	33,5	0,035	25	234,31	
GUSTARE									
Chifă cu susan		75	0,075	0,075	6	3,225	40,5	215,02	
Fruite proaspete		150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56	
CINĂ									
Budnca cu orez și stafide		150							
Zahar			0,02	0,0535	1,26	0,018	14,2	62,002	
orez			0,01	0,01	0	0	9,5	3,8	
oua			0,05	0,05	8	4,5	0,65	75,1	
stafide			0,0015	0,0015	0,18	0,165	0,0105	2,247	
unt			0,01	0,015	0,3	0,75	10,65	40,2	
pesmeti pane			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Cacao		150	0,005	0,005	0	0,425	0,5	5,825	
cacao praf									
lapte3,5%			0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71	
zahar			0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32	
Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie		40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 7:									
Proteine-116,09; Lipide-42,48; Glucide-381,3; Valoarea calorică -1820,56;									

MERCURI /8/ DEJUN									
Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Terci din ouas		150							
Fulgi de ouas			0,043	0,13	0,693	5,082	2,6796	59,2284	
Zahar			0,01	0,01	0	0	9,5	38	
unt			0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24	
Păine cu unt și brânză tare		30/10/15							
Fortificată cu fier și acid folic			0,03	0,03	26,8	0,028	20	187,45	
unt									
Brânză tare 45%			0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24	
Lapte fierț 3,5%		150	0,15	0,15	4,2	4,8	7,05	44,25	88,2
PRĂNZ									
Salata din sfecla cu ulei		50							
Sfecla			0,0576	0,045	0,036	0	3,15	12,744	
Susan			0,0005	0,00	0,05	0,023	0,007	0,0028	
Ulei nerafinat de floarea soarelui			0,005	0,005	0,005	4,95	0	44,552	
Bors roșu		150							
Sfecla			0,033	0,024	0,0192	0	1,68	6,797	
Morcov			0,0234	0,018	0,0162	0	1,026	4,1688	
Ceapa			0,006	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Ulei de floarea soarelui			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Cartofi			0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24	
Varza			0,0156	0,012	0,144	0	0,492	2,544	
Pulpa de pui coaptă		70							
Sare iodată de masă			0,001	0,001					
Pulpa de pui			0,144	0,07	6,23	4,48	0	65,24	
Ulei de floarea soarelui			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Sare iodată de masă			0,001	0,001					
Cartofi fierți		130							
Cartofi			0,158	0,115	1,38	0	16,1	69,92	
unt			0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24	
Păine de secară		50							
Păine de secară			0,05	0,05	33,5	0,035	25	234,31	
Compot din fructe uscate		150	0,15	0,15	0,03	0	36	144,12	
GUSTARE									
Fructe proaspete		150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56	
Chiflă cu mac		70	0,07	0,07	5,25	3,64	38,5	212,8	
CINĂ									
Omleta		100							
Ou			0,04	0,04	4,8	4,4	0,28	59,92	
Lapte 3,5%			0,04	0,04	1,12	1,28	1,88	23,52	
Ulei de floarea soarelui			0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73	
unt			0,003	0,003	0,0012	2,34	0,0015	21,071	
Chefir		150	0,15	0,15	4,5	7,5	5,7	91,2	
Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 8:									
Proteine-119,09; Lipide-78,3; Glucide-208,57; Valoarea calorică -2003,24;									

101/9/ DEJUN									
Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Terci de porumb pe lapte		200	0,028	0,084	5,74	0,056	13,608	83,44	
Crupe de porumb									
Lapte3,5%			0,11	0,11	3,08	3,52	5,17	64,68	
Unt			0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2	
Zahar			0,01	0,01	0	0	9,5	38	
Pâine de făină integrală		30/10							
Fortificată cu fier și acid folic			0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589	
unt									
Ceai cu zahar și lămâie		200	0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24	
ceai			0,002	0,002	0,004	0	14,388	0,568	
Zahar			0,015	0,015	0	0	14,25	57	
lămâie			0,011	0,01	0,009	0	0,36	1,48	
PRĂNZ									
morcov		50							
Varza			0,025	0,02	0,24	0	0,82	1,78	
Mere			0,018	0,015	0,03	0	1,5	6,02	
Morcov			0,013	0,01	0,009	0	0,57	0,606	
Ulei nerafinat de floarea soarelui		150	0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Cartofi			0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24	
Ceapa uscata			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014	
Morcov			0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636	
Mazare uscata			0,02	0,041	2,28	0,228	6	35,172	
Rădăcină de țelina			0,0045	0,003	0	0	0,06	0,24	
Ulei de floarea soarelui			0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73	
Unt			0,003	0,003	0,0012	2,34	0,0015	21,071	
Sare iodată de masă			0,003	0,003	0,0012	2,34	0,0015	21,071	
Sarmale leneșe		200							
Orez			0,024	0,068	1,512	0,0216	17,04	74,4	
Varza			0,144	0,07	7,2	4,68	0	70,92	
Morcov			0,092	0,05	0,6	0	2,05	10,6	
Ceapa			0,0195	0,015	0,0135	0	0,855	3,474	
Ulei de floarea soarelui			0,008	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Sare iodată de masă			0,01	0,01	0,001	9,9	0	89,1	
Pâine de secara		50							
			0,001	0,001	0,05	0,035	25	234,31	
Compot din fructe uscate		150	0,15	0,15	0,15	0,03	0	144,12	
GUSTARE									
Fructe proaspete		150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56	
hidrogenizate		50	0,05	0,05	3,5	5	38	211	
CINA									
Hrisca cu legume		150							
Hrisca cu legume			0,048	0,135	3,23	0,288	37,08	175,2	
Morcov			0,005	0,004	0,092	0	0,308	0,676	
Unt			0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636	
Cacao		150							
			0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Cacao praf			0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71	
Lapte3,5%			0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32	
Zahar			0,01	0,01	0	0	9,5	38	
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		40							
			0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 9:									
Proteine-113,30; Lipide-54,827; Glucide-294,86 Valoarea calorică - 2077,7;									

VINERI /10/									
DEJUN									
Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică		
Terci din grîs cu lapte	200								
Grîs		0,03	0,084	2,16	0,51	26,25	73,14		
Lapte3,5%		0,11	0,11	3,08	3,52	5,17	64,68		
Unt		0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2		
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38		
Ou fier	40								
Ou		0,04	0,04	4,8	4,4	0,28	59,92		
Tartină cu unt și gem	30/5/10								
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,58		
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118		
Gem		0,01	0,01	0,003	0	7,1	28,41		
Cacao	150								
Cacao praf		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71		
Lapte3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32		
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38		
PRANZ									
Salata din varza murata	50								
Varza murata		0,046	0,035	0,56	0,035	1,82	9,45		
Zahar		0,001	0,001	0	0	0,95	3,8		
Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,008	0,008	0	0,00792	0	0,0719		
Ceapă uscata		0,007	0,006	0,138	0	0,462	1,014		
Supa cu cartofi și paste	200								
Cartofi		0,055	0,04	0,48	0	5,6	7,52		
Ceapa uscata		0,007	0,006	0,138	0	0,462	1,014		
Morcov		0,007	0,006	0,138	0	0,462	1,014		
Paste făinoase		0,008	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636		
Ulei de floarea soarelui		0,02	0,06	1,86	0,016	14	21,58		
Sare iodată de masă		0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73		
Merluciu copt	75								
Peste congelat		0,001	0,001	0,001					
Ulei de floare soarelui		0,162	0,09	12,22	1,42	0	59,25		
Sare iodată de masă		0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73		
Făină de grâu		0,001	0,001	0,001					
Piure din cartofi	130								
Cartofi		0,158	0,115	1,38	0	16,1	69,92		
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118		
Lapte3,5%		0,01	0,01	0,28	0,32	0,47	5,88		
Suc	150								
Paine de secara	50								
GUSTARE									
Chifla cu stafide	70	0,07	0,07	5,25	3,64	38,5	212,8		
Fructe proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56		
CINA									
Paste făinoase cu brânză tare	200								
Paste făinoase		0,06	0,18	5,58	0,048	42	64,752		
brânză tare 45%		0,015	0,015	3	3,45	0,3	44,25		
unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118		
Cafea de graminee cu lapte	150								
Cafea din cicoare de graminee		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71		
Lapte3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32		
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38		
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folie	40								
Proteine-131,82; Lipide-49,28; Glucide-301,47; Valoarea calorică - 1946,20	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 10:								
		0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45		

[illegible]

MARTI/2/		DEJUN						
Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică		
Paste fainoase cu cașcaval tare	200							
Paste fainoase		0,18	5,58	0,048	42	64,752		
Cașcaval tare		0,015	3	3,45	0,3	44,25		
Unt			0,002	3,9	0,0025	35,118		
Tartina cu unt și gem	40/10/15							
Pâine		0,04	20,1	0,021	15	140,589		
unt								
Gem		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24		
Ceai cu zahar și lămâie	200							
Ceai		0,002	0,004	0	14,388	0,568		
Zahar		0,015	0	0	14,25	57		
Lămâie		0,015	0,0135	0	0,54	2,22		
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 2:							Proteine-28,70; Lipide-15,21 Glucide-97,13; Valoarea calorică -457,34	

MIERCURI /3/

DEJUN	Volume
-------	--------

[illegible]

Proteine-31,71; Lipide-17,43 Glucide-54,57; Valoarea calorică -568,78

Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din grîs cu lapte							
		200					
Gris			0,084	2,16	0,51	26,25	73,14
Lapte			0,11	3,08	3,52	5,17	64,68
Unt							
Zahar			0,005	0,03	4,1	0,045	37,2
Chila cu magiun		50	0,05	3,25	2,1	28,55	226
Păine de grâu		40	0,04	26,8	0,028	20	187,45
Chefir		150	0,15	4,5	7,5	5,7	91,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 5:							
Proteine-39,82; Lipide-17,75 Glucide-95,21; Valoarea calorică 717,67							

Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din grîs cu lapte							
		200					
Gris			0,084	2,16	0,51	26,25	73,14
Lapte			0,11	3,08	3,52	5,17	64,68
Unt							
Zahar			0,005	0,03	4,1	0,045	37,2
Chila cu magiun		50	0,05	3,25	2,1	28,55	226
Păine de grâu		40	0,04	26,8	0,028	20	187,45
Chefir		150	0,15	4,5	7,5	5,7	91,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 5:							
Proteine-39,82; Lipide-17,75 Glucide-95,21; Valoarea calorică 717,67							

LUNI/6/		DEJUN	
Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Neto	Proteine
orez	0,075	1,82	0,162
lapte	0,11	3,08	3,52
unt	0,005	0,03	4,1
zahar	0,01	0	9,5
Tartina cu unt și gem	40/10/15		
Paine	0,04	20,1	0,021
Unt			15
Gem	0,01	0,004	7,8
Ceai cu zahar si lămâie	0,015	0,0045	0
Ceai			
Zahar	0,002	0,004	0
Lămâie	0,015	0	0
	0,015	0,0135	0
			0,54
			2,22

Terci din orez cu lapte 200

Proteine-25,05; Lipide-15,60; Glucide-90,40; Valoarea calorică-551,65

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 6:

Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
DEJUN							
Budinca cu brinza	150						
Brânză de vaci		0,095	15,2	8,55	1,235		142,69
Crupă de griș		0,03	1,425	0,0105	10,5		47,79
Zahar		0,015	0	0	14,25		57
Oua		0,01	1,2	1,1	0,07		14,98
Stafide		0,015	0,3	0,75	10,65		40,2
Unt		0,005	0,002	3,9	0,0025		35,118
Tartina cu unt și gem	40/10/15						
Pâine de grâu		0,04	20,1	0,021	15		140,589
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005		70,24
Gem		0,015	0,0045	0	10,65		42,61
Ceai cu zahar si lămâie	200						
Ceai		0,002	0,004	0	14,388		0,568
Zahar		0,015	0	0	14,25		57
Lămâie		0,015	0,0135	0	0,54		2,22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 7:							
Proteine-38,25; Lipide-22,13; Glucide-91,54; Valoarea calorică-651,005							

MIERCURI /8/		DEJUN				
Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Pârjoala din carne de pui	65					
coaptă						
Carne de pui	0,055	6,23	4,48	0		65,24
Oua	0,015	0,18	0,165	0,0105		2,247
Ceapa uscata	0,006	0,138	0	0,462		2,4
Lapte	0,01	0,28	0,32	0,47		5,88
Pesmeți de paine	0,005	0	0,425	0,5		5,825
Paine alba	0,025	16,75	0,0175	12,5		117,1575
Paste făinoase	130					
Paste făinoase		0,18	5,58	0,048	42	64,752
Unt		0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Cacao	200					
Cacao praf		0,005	1,2	0,85	1,35	17,85
Lapte		0,18	5,04	5,76	8,46	105,84
Zahar		0,015	0	0	14,25	57
Pâine de grâu	40	0,04	26,8	0,028	20	187,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 8:						
Proteine-62,20; Lipide-15,99; Glucide-100,00; Valoarea calorică-666,76						

/6/10f

	DEJUN	Volumen	Datum
--	-------	---------	-------

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Puire din cartofi	200					
Cartofi		0,2	2,12	0	24,77	107,57
Unt		0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Lapte		0,01	0,28	0,32	0,47	5,88
Castraveti conservati	100	0,1	0,8	0	2,8	13
Păine cu unt și cașcaval tare	40/10/15					
Păine de grâu		0,04	26,8	0,028	20	187,45
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Cașcaval tare		0,015	3	3,45	0,3	44,25
Compot din fructe	200	0,2	0,04	0	48	192,16

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 9:

Proteine-33,04; Lipide-15,49; Glucide-96,34; Valoarea calorică-655,66

Denumirea bucatelor		Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din fulgi de ovas		200					
Fulgi de ovas		0,13	0,693	5,082	2,6796	59,2284	38
Zahar			0,01	0	9,5		
unt			0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Tartina cu unt și gem		40/10/15					
Paine de grâu		0,04	20,1	0,021	15	140,589	
unt			0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Gem			0,015	0,0045	0	10,65	42,61
Ou fierț		40					
Oua		0,04	4,8	4,4	0,28	59,92	
Cafea cu lapte		150					
Cafea din orz		0,003	0,72	0,51	0,81	10,71	
Lapte		0,14	3,92	4,48	6,58	82,32	
Zahar		0,01	0	0	9,5		38

DEJUN

VINERI/10/

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 10:

Proteine-30,24; Lipide-30,09; Glucide-55,00; Valoarea calorică-611,85