



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chisinau



E. Tcaci

Data 14 / 12 2020

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Brînzilă Sergiu

Data 10 / decembrie 2020

**Meniu-Model
pentru 14 zile
pentru alimentația copiilor
din instituțiile școlare de timp internat din municipiul Chisinau
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2021**

Ziua I							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/250					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/100/15/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			17,08	18,29	107,84	714,74
			Dejun 2				
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1	Supa cu fasole	1/500					
	Cartofi		0,160	2,3	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole		0,020	4,38	0,2	10,75	60,3
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		6,93		62,93
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chiftelute pui	1/150/50/75					
	Crupe de arpacaș		0,030	2,97	0,39	19,6	96,23
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ceapa		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				

	Fileu de pui		0,085	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,008	0,9	0,7	0,07	9,95
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5	Piine de secara	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			47,04	28,28	186,47	1119,61
			Chindii				
1.	Cacao cu lapte	1/250					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
2.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/30/25/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Unt fara grasimi vegetale		0,015	8,43	14,85		134,85
	TOTAL			8,43	25,69	39,25	464,27
				Cina			
1.	Cartofi înăbușiți	1/180					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Tomate în suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,1	1,2	48	267
3.	Ou fiert	1/40					
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Ceai cu zahar	1/250					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL			16,15	7,87	88,78	510,2
	TOTAL PENTRU I ZI			76,29	69,67	333,56	2808,82
	Prețul total pentru o zi 51,50lei						

Ziua II							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
1.	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/250					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/100/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,1	1,2	48	267
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL		0,40	19,71	20,18	118,59	705,79
		Prânz					
1	Ciorbă din varză	1/400					
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Bors acru		0,015				
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Tomate în suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Piure de cartofi, gulas	1/120/50/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	137,20
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,10	0,75	4,75
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,085	24,24	8,40		180,00

	Sare iodata		0,002				
3	Salata de sfecla/miez de floarea soarelui	1/100/10					
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,40
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
4	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5	Piine de secara	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			45,57	34,26	155,88	1115,65
			Chindii				
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
2.	Biscuiti de ovaz fara grasimi hidrogenizate	1/45					
			0,045	3,69	4,28	33,30	225,60
	TOTAL			4,22	4,28	48,22	287,64
			CINA				
1.	Supa de orez pe lapte	1/200					
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
4.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
				17,73	10,06	91,41	658,00
	TOTAL PENTRU ZIUA II			87,23	68,78	414,10	2767,08

Prețul total pentru o zi 51,50lei

Ziua III							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/250					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/100/15/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			25,32	22,05	113,03	796,37
Prânz							
1	Supă cu mazare și verdeță	1/400					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/150/80/30					
	Mamaliga		0,040	3,98	1,59	26,67	169,35
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	3,53
	Peste congelat		0,112	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,001				

3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de seara	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			45,38	27,73	162,19	1185,35
			Chindii				
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	227,45
	TOTAL			7,03	1,04	47,42	289,49
Cina							
1.	Supa de hrisca pe lapte	1/200					
	Hrisca		0,015	1,72	0,30	8,76	50,94
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/80					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	6,48	0,96	38,40	233,16
3.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Ceai	1/250					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL			18,75	12,84	72,41	527,46
	TOTAL PENTRU III ZI			96,48	63,66	395,05	2798,67
Prețul total pentru o zi 51,50lei							

Ziua IV							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/60/10					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			18,62	19,18	112,45	721,98
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prinz				
1.	Supă cu paste fainoase	1/400/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	140,56
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/300/75					
	Varza		0,150	0,96		6,48	37,20
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Fileu de pui		0,100	26,00	11,00	7,50	148,75
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Morcov		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00

	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Piine de seara	1/60					
	Pâine de seară		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			46,51	31,75	166,92	1087,40
Chindii							
1.	Cacao cu lapte	1/250					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
2.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/50/30					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Magiun		0,030	0,75	0,30	16,92	66,00
	TOTAL			0,75	4,90	65,77	355,70
1.	Baba cu tăiței, brinză de vaci	1/160					
	Tăiței		0,020	3,6	1,2	19,2	103,2
	Brinza 9%		0,120	25,60	14,40	1,60	321,60
	Zahar		0,005			4,95	17,4
	Ouă		0,015	2,26	1,74	0,17	24,88
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2.	Covrigei	1/25					
	Covrigei fara grasimi hidrogenizate		0,025	3,3	0,9	23,7	96
2.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
				34,76	21,21	59,52	624,85
	TOTAL PENTRU IV ZI			100,64	77,04	404,66	2789,93

Prețul total pentru o zi 51,50lei

Ziua V							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,30	19,90	106,03
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/100/40/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			17,82	17,82	103,44	678,32
Prânz							
1.	Supă de legume	1/400					
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/150					
	Paste făinoase		0,045	4,50	0,59	33,30	162,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Sare iodată		0,001				

3.	Salata de morcov,radacina telina	1/100					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4.	Piine de secara	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5.	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			50,53	33,48	218,01	1249,67
Chindii							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Biscuți de ovaz fara grasimi hidrogenizate	1/50					
			0,050	4,10	4,75	37,00	213,00
	TOTAL			4,45	4,75	46,94	254,36
Cina							
1.	Omleta	1/100					
	Oua		0,080	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,020	0,3	0,2	0,5	5,2
	Sare		0,001				
	Ule de floarea soarelui		0,003	0,03	4,1	0,05	37,4
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/70/25					
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	6,48	0,96	38,40	213,60
3.	Cacao cu lapte	1/250					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
				26,60	21,70	57,05	561,65
	TOTAL PENTRU V ZI			99,40	77,75	425,44	2744,00
Prețul total pentru o zi 51,50lei							

Ziua VI

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/250					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/100/15/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			25,32	22,05	113,03	796,37
			Prînz				
1	Supă cu mazare și verdeață	1/400					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/150/80/30					
	Mamaliga		0,040	3,98	1,59	26,67	169,35
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	3,53
	Peste congelat		0,112	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,001				

3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de secară	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			45,38	27,73	162,19	1185,35
			Chindii				
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,150	0,53		14,92	62,04
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	227,45
	TOTAL			7,03	1,04	47,42	289,49
			Cina				
1.	Supa de hrisca pe lapte	1/200					
	Hrisca		0,015	1,72	0,30	8,76	50,94
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/80					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	6,48	0,96	38,40	233,16
3.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Ceai	1/250					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL			18,75	12,84	72,41	527,46
	TOTAL PENTRU VI ZI			96,48	63,66	395,05	2798,67

Prețul total pentru o zi 51,50lei

Ziua VII							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/250					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/60/10					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			24,94	21,90	104,57	763,37
Prînz							
1	Supă cu hrisca	1/500					
	Hrisca		0,030	12,48	5,28	3,60	71,40
	Bors acru		0,01				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,16	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	Pasta de tomate		0,004	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2	Beefstroganoff cu terci de grâu	1/50/50/150					
	Crupe de grâu		0,035	4,16	0,35	23,22	123,70
	Carne de vită		0,068	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00

3	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/100/10					
	Morcov		0,12	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina de telina		0,04	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,01	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4	Piine de secara	1/60					
	Pâine de secară		0,06	9,00	3,00	48,00	258,00
5	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			54,43	37,03	143,20	1101,83
Chindii							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			6,85	1,04	42,44	208,41
Cina							
1.	Cartofi înabușiți	1/180					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	236,9
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodata		0,001				
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/100/25					
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
3.	Ceai cu zahar	1/250					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL			17,87	10,87	88,43	675,26
	TOTAL PENTRU VII ZI			104,09	70,84	378,64	2748,87
Prețul total pentru o zi 51,50lei							

Ziua VIII

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/250					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/100/15					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			25,68	14,34	127,54	785,21
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Rasolnic	1/400					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodata		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/200/60					
	Cartofi		0,280	4,03	0,20	38,30	161,28
	Sare iodata		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98

	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
3.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/100/10					
	Varză proaspătă		0,130	0,83		5,62	32,24
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4.	Pâine de seară	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5.	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			33,80	26,85	168,22	1040,06
			Chindii				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Covrigei	1/50					
	Covrigei fara grasimi hidrogenizate		0,050	5,50	1,50	39,50	160,00
	TOTAL			5,85	1,50	49,44	201,36
	Cina						
1.	Terci de griu p/l	1/200					
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Crupa de griu		0,025	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Seminte de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/30/25					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
3.	Ceai	1/250					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
4.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	230,05
	TOTAL		0,306	23,66	18,38	93,65	716,40
	TOTAL PENTRU VIII ZI			65,33	42,69	345,20	2743,03
	Prețul total pentru o zi 51,50lei						

Ziua IX							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/250					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/60/10					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			23,91	21,94	122,06	797,68
Prînz							
1	Supă cu orez	1/500					
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Orez		0,015	1,39	0,16	10,94	46,30
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/300/75					
	Carne de pui		0,100	26,00	11,00	7,50	148,75
	Varză		0,150	0,96		6,48	37,20
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80

3.	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4.	Piine de seara	1/60					
	Pâine de seară		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00
5.	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			45,42	24,75	159,26	934,87
Chindii							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			6,85	1,04	42,44	208,41
Cina							
1.	Paste făinoase cu lapte	1/300					
	Paste făinoase		0,020	2,00	0,26	14,80	72,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
2.	Biscuiti	1/40					
	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
3.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/80					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	6,48	0,96	38,40	233,16
5.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
				22,38	16,62	113,65	798,41
	TOTAL PENTRU XI ZI			98,56	64,35	437,41	2739,37
Prețul total pentru o zi 51,50lei							

Ziua X							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/15					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/250					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/60/15					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			17,66	10,35	125,66	710,44
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prinz							
1	Ciorbă din sfeclă	1/500					
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,110	1,50		9,50	37,84
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Terci din hrișcă cutitele de pui în sos de smantana	1/150/50/50					
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Fileu de pui		0,060	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Smantana		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00

	Ouă		0,008	0,90	0,70	0,07	9,95	
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35	
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56	
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56	
	Pasta de tomate		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96	
	Sare iodată		0,001					
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80	
3	Salata de varza pekin si mazare verde	1/100						
	Varza de pekin		0,140	0,90		6,05	34,72	
	Mazare verde		0,020	1,00	0,04	2,60	8,00	
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98	
	Sare iodată		0,001					
4.	Compot din fructe uscate	1/250						
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50	
	Zahăr		0,015			14,85	52,20	
5.	Piine de secara	1/60						
	Piine de secara		0,060	9,00	3,00	48,00	258,00	
	TOTAL			42,80	28,37	175,52	1071,21	
			Chindii					
1.	Cacao cu lapte	1/250						
	Cacao		0,002					
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00	
	Zahar		0,015			14,85	52,20	
2.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/30/15						
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10	
	Unt fara grasimi vegetale		0,015	8,43	14,85		134,85	
	TOTAL			8,43	19,21	39,25	371,15	
			Cina					
1.	Budincă din brinză de vaci	1/150						
	Brânză de vaci 9%		0,110	22,40	12,60	1,40	281,40	
	Crupe de grîș		0,010	1,12	0,07	7,26	34,13	
	Zahăr		0,005			4,95	17,40	
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40	
	Ouă		0,020	3,39	2,61	0,26	37,32	
	Lapte 2,5%		0,020	0,90	0,60	1,50	15,60	
2.	Ceai	1/250						
	Ceai infuzie		0,001					
	Zahăr		0,010			9,90	34,80	
3.	Covrigei	1/25						
	Covrigei fara grasimi hidrogenizate		0,025	3,3	0,9	23,7	96	
	TOTAL			31,14	20,88	49,02	586,20	
	TOTAL PENTRU X ZI			100,03	78,81	389,45	2739,00	
			Prețul total pentru o zi 51,50lei					

Ziua XI							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/250					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/60/10					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			24,94	21,90	104,57	763,37
Prînz							
1	Supă cu hrisca	1/500					
	Hrisca		0,030	12,48	5,28	3,60	71,40
	Bors acru		0,01				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,16	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	Pasta de tomate		0,004	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2	Beefstroganoff cu terci de grâu	1/50/50/150					
	Crupe de grâu		0,035	4,16	0,35	23,22	123,70
	Carne de vită		0,068	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
3	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/100/10					
	Morcov		0,12	1,25	0,10	6,72	39,36

	Radacina de telina		0,04	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,01	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4	Piine de seara	1/60					
	Pâine de seară		0,06	9,00	3,00	48,00	258,00
5	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			54,43	37,03	143,20	1101,83
Chindii							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			6,85	1,04	42,44	208,41
Cina							
1.	Cartofi înabușiți	1/180					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	236,9
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodata		0,001				
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/100/25					
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
3.	Ceai cu zahar	1/250					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL			17,87	10,87	88,43	675,26
	TOTAL PENTRU XI ZI			104,09	70,84	378,64	2748,87
Preț total pentru o zi 51,50lei							

Ziua XII							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,50	0,46	25,90	126,00
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/60/10					
	Piine de faina integrala		0,060	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			17,76	17,98	109,44	698,29
Prânz							
1	Supa cu mazare	1/500					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	123,68
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mămăliguță, pește copt	1/200/80					
	Făină de porumb		0,060	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Sare iodata		0,001				
	Pește congelat		0,112	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00

4	Pâine de seară	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9	3	48	258
5	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015				
TOTAL				40,38	26,36	137,34	979,60
Chindii							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	267,05
TOTAL				6,85	1,04	42,44	308,41
Cină							
1.	Supa de orez pe lapte	1/300					
	Orez		0,015	1,08	0,30	9,36	54,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/100/25					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
3.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
4.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
				26,04	19,58	83,26	759,77
TOTAL PENTRU XII ZI				64,99	45,38	289,22	2746,07

Prețul total pentru o zi 51,50lei

Ziua XIII

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/250					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/100/15					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			25,68	14,34	127,54	785,21
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Rasolnic	1/400					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodata		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/200/60					
	Cartofi		0,280	4,03	0,20	38,30	161,28
	Sare iodata		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98

	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
3.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/100/10					
	Varză proaspătă		0,130	0,83		5,62	32,24
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4.	Pâine de seară	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5.	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			33,80	26,85	168,22	1040,06
			Chindii				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Covrigei	1/50					
	Covrigei fara grasimi hidrogenizate		0,050	5,50	1,50	39,50	160,00
	TOTAL			5,85	1,50	49,44	201,36
			Cina				
1.	Terci de griu p/l	1/200					
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Crupa de griu		0,025	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Seminte de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/30/25					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
3.	Ceai	1/250					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
4.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	230,05
	TOTAL		0,306	23,66	18,38	93,65	716,40
	TOTAL PENTRU XIII ZI			65,33	42,69	345,20	2743,03
			Prețul total pentru o zi 51,50lei				

		Ziua		XIV			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,30	19,90	106,03
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/250/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/100/40/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			17,82	17,82	103,44	678,32
			Prînz				
1.	Supă de legume	1/400					
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/150					
	Paste făinoase		0,045	4,50	0,59	33,30	162,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Sare iodata		0,001				

3.	Salata de morcov,radacina telina	1/100					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4.	Piine de secara	1/100					
	Păine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5.	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			50,53	33,48	218,01	1249,67
Chindii							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
2.	Biscuiti de ovaz	1/50					
			0,050	4,10	4,75	37,00	213,00
	TOTAL			4,45	4,75	46,94	254,36
Cina							
1.	Omleta	1/100					
	Oua		0,080	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,020	0,3	0,2	0,5	5,2
	Sare		0,001				
	Ule de floarea soarelui		0,003	0,03	4,1	0,05	37,4
2.	Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/70/25					
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	6,48	0,96	38,40	213,60
3.	Cacao cu lapte	1/250					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
				26,60	21,70	57,05	561,65
	TOTAL PENTRU ZI XIV			99,40	77,75	425,44	2744,00
Prețul total pentru o zi 51,50lei							