



COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  _____ Teaciu Data <u>20</u> / <u>06</u> 2024	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  _____ Cuzor Doina Data <u>13</u> / <u>06</u> 2024
--	---

**Meniu-Model
pentru 10 zile
a serviciului pentru alimentația copiilor cu vârsta de 5-7 ani, din
instituțiile de educație timpurie cu regim de lucru 10,5 ore
din raionul Strașeni
în perioada vară-toamnă
pentru anul 2024**

		Luni	Saptămână 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		8.2	8.28	24.02	212.74
	Lapte 2,5%		0.110	6	4	10	104
	Zahăr		0.005			1.98	8.12
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Crupe de mei		0.025	2.14	0.18	11.97	63.62
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		6.44	4.79	14.40	135.97
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.7	0.9	14.4	80.1
	Brânză cu cheag tare		0.010	3.74	3.89	0	55.87
3.	Ceai cu zahăr si lamie	1/200/4		0.0	0.0	3.2	13.04
	Ceai		0.001				
	Lamie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14.65	13.08	41.66	361.75
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon,	1/150	0.150	0.86	0.34	9.46	41.28
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu smântână	1/200/5		1.53	4.7	20.59	95.01
	Cartofi		0.030	0.29	0.01	2.74	11.52
	Varza alba		0.060	0.039		2.38	13.64
	Ceapă		0.010	0.29	0.03	12.36	5.38
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ardei gras		0.010	0.08		0.45	2.25
	Radacina de telina		0.010	0.1	0.03	0.42	2.24
	Verdeată		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Rosii in suc propriu		0.010	0.15	0.06	0.45	2.85
	Sare iodată		0.0008	0	0	0	0
	Smantana		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0	3	0	27
2.	Chiftelute de pui in sos dulce acrisor cu piure de cartofi	1/70/20/100		4.25	8.77	31.69	256.08
	Carne de pui		0.075	1.54	11.29	6.53	92.16
	Cartofi		0.120	1.44	0.07	13.68	57.6
	Unt fără grasimi vegetale 82% gr		0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Oua (buc)		0.003	1.70	1.30	0.13	18.66
	Lapte		0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Morcov		0.012	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.012	0.36	0.04	15.33	6.72
	Rosii in suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.0008				
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3.00		27.00

3.	Salata de spanac cu roși și mix de semințe	1/50		3.79	12.53	12.62	135.99
	Roși proaspete		0.040	0.54		3.78	16.20
	Frunze de spanac		0.005	0.11	0.01	0.13	0.85
	Ceapa verde/ Ceapa uscata		0.005	0.14	0.02	6.13	2.69
	Semințe de floarea soarelui		0.001	3	10.5	2.58	98.25
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
4.	Compot de fructe proaspete	1/200		0.21	0.00	8.94	36.99
	Mere proaspete		0.040	0.21	0.00	5.97	24.82
	Zahăr		0.002			2.97	12.17
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30		2.70	0.90	14.40	80.10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.70	0.90	14.40	80.10
6.	Pâine de seară	1/30		2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine de seară		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				15.18	27.75	102.64	681.57
Custarea de seara							
1	Chiflă cu gem de mere	1/80		8.54	9.18	33.59	261.53
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.025	2.50	0.25	18.25	89.50
	Ouă de găină de cat. «Extra»		0.020	5.09	3.92	0.39	55.98
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
	Lapte 2,5%		0.015	0.60	0.01	0.60	9.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005		5.00		45.00
	Praf de copt		0.0001				
	Gem de mere		0.020	0.35	0.00	9.40	41.56
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	6	0.1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				14.54	9.28	39.59	353.53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				45.23	50.45	193.35	1438.13

Marți Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez cu lapte	1/200		7.9	8.60	27.64	224.66
	Lapte 2,5%		0.110	6	4	10	104
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
	Crupe de orez		0.025	1.81	0.5	15.59	90.34
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	22.2
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/30/10		4.12	2.84	9.60	90.65
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	1.62	0.24	9.6	53.4
	Brânză cu cheag tare		0.010	2.5	2.6	0	37.25
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	2.0	8.12
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.003			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11.97	11.44	39.22	323.43
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon mere proaspete	1/150	0.150	0.7		19.99	82.72
Prânz							
1.	Supa cu mazare si crutoane	1/200/10		7.01	3.5	45.44	163.12
	Cartofi		0.035	0.43	0.02	4.1	17.28
	Mazare uscata		0.020	4.58	0.2	10.55	62.49
	Ceapă		0.015	0.53	0.06	22.69	9.95
	Morcov		0.015	0.47	0.04	2.52	12.76
	Radacina de telina		0.010	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeață		0.001	0.04		0.07	0.33
	Rosii in suc propriu		0.020	0.05	0.02	0.15	3.8
	Sare iodată		0.0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
	Crutoane		0.010	0.81	0.12	4.8	26.7
2.	Muschiulet de pui fiert cu ierburi si cuscus cu legume	1/65/150		2.70	4.62	28.28	198.94
	Carne de pui piept		0.090	13.13	1.05	0.53	87.78
	Morcov		0.010	0.55	0.04	3.08	16.04
	Ceapa		0.015	0.29	0.03	12.26	5.38
	Cuscus		0.020	1.5	0.2	11.1	54
	Ierburi (busuioc, patrunjel, cimbrisor)		0.005	0.18	0.02	0.36	1.64
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.03	3.28	0.05	29.6
	Sare iodată		0.0008				
3.	Salata de sfecla cu morcov si țelina	1/50		2.16	3.04	10.08	69.64
	Sfecla rosie		0.050	1.36	0	8.64	34.4
	Morcov		0.005	0.21	0.02	1.12	6.56
	Rădăcină de țelină		0.005	0.07	0.02	0.32	1.68
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.52	0.21	10.63	36.94
	Fructe proaspete		0.040	0.52	0.21	5.68	24.77
	Zahăr		0.002			4.95	12.17

5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5.40	1.80	28.80	157.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.7	0.9	14.4	80.1
	Pâine de seară		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				17.79	13.14	123.23	626.14
Custarea de seara							
1.	Coțunasi lenoși din brânză de vaci cu smântână	1/140/10		18.63	13.39	14.61	317.17
	Brânză de vaci		0.070	16	9	1	201
	Ouă de găină de categorie «Exstra» (buc)		0.008	1.02	0.78	0.08	11.2
	Crupe de grîș		0.050	1.19	0.1	6.63	35.34
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Zahar		0.005				18.5
	Făina de grâu		0.015	0	2	0	18
	Smântână		0.010	0.14	0.01	6.58	11.53
2	Ceai	1/200				1.98	8.11
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.002			1.98	8.11
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				20.27	15.29	31.39	410.48
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 2				50.73	39.87	213.73	1442.77

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orz mășcat	1/200		8.89	9.35	6.79	196.35
	Crupe de orz mășcat		0.03	5.66	4.35	0.44	85.6
	Lapte 2,5%		0.120	3	2	5	104
	Unt fără grăsimi vegetale		0.005		3		0
	Zahar		0.005	0.23	0	1.35	6.75
2.	Tartină cu unt	1/30/5		4.16	6.93	9.67	127.65
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	1.62	0.24	9.6	53.4
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0.04	4.1	0.07	37
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	2.0	8.12
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.003			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13.05	16.28	18.44	332.12
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon,	1/150	0.150	1.44	0.48	14.4	62.4
Prânz							
1.	Bors ucrainesc cu smantana	1/200/5		7.28	6.50	15.76	155.87
	Cartofi		0.030	0.30	0.02	2.87	30.53
	Varza		0.040	0.26	0	1.73	9.92
	Morcov		0.010	0.1	0.01	0.56	3.28
	Ceapă		0.010	0.14	0.02	6.13	5.37
	Verdeata		0.001	0.04		0.07	0.33
	Sfecla rosie		0.060	0.54	0	3.46	13.76
	Bors acru		0.010	0.1	0.04	0.3	1.9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
	Smantana 15% tratata termic		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Sare iodata		0.0008				
2.	Parjoale de pui la cuptor in sos bechamel cu paste	1/70/30/110		24.10	7.86	42.30	314.47
	Paste fainoase integrale		0.040	3.5	0.46	25.9	126
	Carne de pui		0.075	17.5	1.4	0.7	79.8
	Ceapa		0.010	0.17	0.02	7.36	5.37
	Pâine		0.010	0.81	0.12	4.8	26.7
	Unt fara grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Lapte 2,5%		0.005	2.1	1.4	3.5	36.4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002		2		18
	Sare iodata		0.0008				
3.	Legume coapte de sezon	1/50		0.36	0.18	3.42	7.20
	Dovlecei (ardei, vanata etc)		0.080	0.36	0.18	3.42	7.2
6.	Pâine feliata	1/30/30		5.40	1.80	28.80	157.50
	Paine de seara		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.7	0.9	14.4	80.1
5.	Compot de fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	7.94	32.85
	Mere proaspete		0.050	0.18	0	4.97	20.68
	Zahăr		0.002			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				37.32	16.34	98.22	667.89

Gustare de seară							
2.	Chiflă de cozonac cu scorțișoară	1/80		6.46	5.16	25.41	186.94
	Faina de grâu integrala fortificata cu Fe si acid folic		0.025	2.5	0.25	18.25	89.5
	Zahar vanilat		0.005			4.95	20.27
	Chefir 2,5% grăsime		0.015	1.5	0.03	1.5	23
	Zahar		0.005				
	Scorțișoară		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3.00		27.00
	Oua de categor. "Extra" (buc)		0.010	2.26	1.74	0.17	24.88
3.	Suc în asortiment	1/200		1.7	0.2	9.2	54.00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0.200	1.68	0.2	9.2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				8.14	5.36	34.61	240.94
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA 3				59.95	33.30	165.67	1303.35

Joi Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de gris cu lapte	1/200		7.5	7.35	27.12	215.53
	Lapte 2,5%		0.120	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.005			2.97	12.17
	Crupe de gris		0.025	2.97	0.25	16.58	88.36
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	37
2.	Tartina cu cascaval	1/30/10		5.20	3.50	14.40	117.35
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.7	0.9	14.4	80.1
	Brânză cu cheag tare		0.010	2.5	2.6	0	37.25
3.	Cacao cu lapte	1/200		4.5	3.0	10.5	90.17
	Lapte		0.150	4.5	3	7.5	78
	Cacao		0.001				
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17.21	13.85	51.99	423.05
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	1.7	0.51	24.82	103.7
Prânz							
1.	Supa cu ou și verdeață	1/200/10		2.40	5.1	20.42	92.76
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Frunze de spanac, macris verdeata		0.002	0.43	0.06	0.53	3.4
	Ceapă		0.020	0.31	0.04	13.49	5.91
	Morcov		0.020	0.31	0.02	1.68	9.84
	Radacina de telina		0.010	0.02	0.01	0.11	0.56
	Borș acru		0.010				
	Oua de categoria "Extra"		0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Sare iodată		0.0008				
	Orez		0.008	0.28	1.5	0.32	21.6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
2.	Pește în crusta de porumb cu Mamaligă	1/80/100/30		2.28	4.49	14.66	190.83
	Peste congelat		0.100	7.14	0.71		90.60
	Oua de categoria "Extra"		0.003	0.57	0.44	0.04	6.22
	Crupe de porumb		0.032	0.59	0.05	3.32	17.67
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.68	0.05	3.64	21.32
	Morcov		0.010	1.08		3.24	18.36
	Ceapă		0.010	0.45	0.23	4.28	9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27.00
	Sare iodată		0.0008				
3.	Salata de vară	1/70		0.34	2.01	1.77	27.40
	Varza proaspata		0.070	0.23		1.64	8.55
	Castraveți		0.010	0.11	0.01	0.13	0.85
	Verdeată		0.001				
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.38	0.00	9.99	44.03
	Fructe de sezon		0.040	0.38	0	7.02	31.86
	Zahăr		0.003			2.97	12.17

5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		9.00	3.00	48.00	157.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.7	0.9	14.4	80.1
	Pâine de seară		0.030	6.30	2.10	33.60	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14.40	14.61	94.84	512.52
Custarea de seara							
1.	Paste cu sos bolognese	1/150		22.15	14.51	34.63	410.14
	Carne de pui (pentru tocatura)		0.030	16	9	1	201
	Roșii în suc propriu		0.010	2.26	1.74	0.17	24.88
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.02	1.64	0.03	14.8
	Ceapă		0.020				
	Paste fainoase integrale		0.035	3.3	0.43	24.42	118.37
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.14	0.001	6.58	23.29
2.	Ceai	1/150		4.5	3.0	7.5	78.00
	Ceai		0.001	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.005				
3.	Biscuți la ceai	1/20	0.020				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				26.65	17.51	42.13	488.14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 4				59.96	46.48	213.78	1527.41

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ovaz cu lapte cu fructe uscate	1/200		8.99	3.95	32.54	172.52
	Fulgi de ovaz		0.025	3.56	0.3	19.9	63.62
	Lapte 2,5%		0.120	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.003				
	Merisoare uscate		0.002	0.03	0.05	1.66	7.18
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
2.	Tartină cu unt	1/30/5		1.70	8.44	12.70	139.57
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	1.62	0.24	9.6	53.4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.08	8.2	0.13	74
3.	Ceai cu lamîie	1/200		0.00	0.00	2.97	12.17
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamîie		0.005				
	Zahăr		0.005			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10.69	12.39	48.21	324.26
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0.150	1.3	0.43	12.96	56.16
Prânz							
1.	Supa de dovlecei cu crutoane	1/200/5		2.85	3.52	27.76	85.11
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.10	17.28
	Dovlecei		0.060	0.45	0.23	4.28	9
	Morcov		0.030	0.52	0.04	2.8	16.4
	Ceapă		0.010	0.36	0.04	15.33	6.72
	Telina radacina		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Crutoane		0.005	0.41	0.06	2.4	13.35
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003	3		27
	Sare iodată		0.0008	0.0008			
2.	Carne de pui în sos de legume cu broccoli și piure din mazare	1/60/20/100		24.44	5.82	31.23	317.64
	Carne de pui		0.070	19.25	0.31	0	130.9
	Mazare uscata		0.040	1.81	0.5	15.59	90.34
	Brocoli		0.015	0.75	0.1	0.93	5.96
	Morcov		0.020				
	Roșii în suc propriu		0.010				
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Ulei floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
	Sare iodată		0.0008				
3.	Legume portionate	1/50		1.33	0.13	6.26	25.88
	Roșii/Castraveti		0.050	1.22	0.13	4.29	17.28
4.	Compot de fructe proaspete	1/200		0.38	0.00	9.99	41.03
	Fructe proaspete prune		0.040	0.38	0	7.02	28.86
	Zahăr		0.003			2.97	12.17

5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine de seară		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34.13	10.73	104.04	627.16
Gustare de seară							
1.	Supa de lapte cu hrisca	1/200		8.61	13.16	19.37	224.76
	Lapte 2,5%		0.180	5.4	3.6	9	93.6
	Crupe de hrisca		0.015	1.19	0.1	6.63	35.34
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Zahar		0.003	0	0	1.98	8.12
2	Ceai	1/200				1.98	8.11
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.002			1.98	8.11
3	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0.03	3.3	0.9	23.7	96.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				17.91	14.16	49.07	412.76
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 5				64.03	37.71	214.28	1420.34

Luni Saptămână 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terci de orz cu lapte	1/200		7.580	7.88	22.99	202.34
	Crupa de orz măscat		0.025	2.14	0.18	11.94	63.62
	Lapte 2,5%		0.100	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	37
	Zahăr		0.005			1.98	8.12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25		2.05	2.38	18.50	106.50
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.025	2.05	2.38	18.5	106.5
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0.0	0.0	2.3	8.99
	Ceai		0.001				
	Lamâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9.66	10.27	43.74	317.83
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/130	0.130	0.97	0.31	24.98	98.94
Prânz							
1.	Zeama cu tăieței	1/200/5		8.88	7.74	29.24	168.28
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.1	17.28
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Tăieței		0.010				
	Rădăcină de țelină		0.010	0.07	0.02	0.32	1.68
	Verdeata		0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Bors acru		0.010				
	Ulei de floarea soarelui		0.003		3		27
	Smantana 20% tratata termic		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Sare iodată		0.0008				
2.	Ficatei de pui copti cu legume si Mamaliga	1/70/150		19.78	8.98	45.05	239.79
	Crupe de porumb		0.040	2.38	0.2	13.27	70.69
	Morcov		0.012	0.21	0.02	1.12	6.56
	Sare iodată		0.0008				
	Ceapă		0.011	0.71	0.08	30.66	13.44
	Ficat pui		0.100	16.48	4.68		113.1
	Ulei de floarea soarelui		0.004		4		36
3.	Legume portionate	1/50		0.61	3.00	4.06	44.43
	Rosii		0.050	0.57	0	3.99	17.1
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.46	0.20	7.54	32.09
	Fruite proaspete		0.040	0.46	0.20	5.56	23.97
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30/50		5.13	1.26	28.80	157.50
	Paine de secara		0.03	2.700	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.1
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34.86	21.18	114.69	642.09

Gustarea de seara							
1.	Piureu de cartofi	1/100		9.86	8.89	23.44	153.63
	Cartofi		0.120	0.5	0.25	4.7	9.9
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0.36	0.04	15.33	6.72
	Sare iodata		0.001				
	Lapte 2,5%		0.010	0.15	0.1	0.25	2.60
2.	Ou fiert	1 buc					
3.	Tartina cu unt	1/30/5		2.54	4.47	17.76	128.63
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.04	4.1	0.07	37
4.	Ceai infuzie	1/200		4.7	3.14	10.02	88.41
	Ceai		0.001	4.5	3	7.5	78
	Zahăr		0.005			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				17.10	16.50	51.22	370.67
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 6				62.59	48.26	234.63	1429.53

		Marți		Saptămână 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de hrisca cu lapte	1/200		8.2	6.64	23.96	197.94
	Lapte 2,5%		0.150	6	4	10	104
	Zahăr		0.005			1.98	8.12
	Unt fara grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
	Crupe de hrisca		0.025	2.14	0.18	11.94	63.62
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/30/5		6.25	12.45	14.53	209.97
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0.08	8.2	0.13	74
3.	Ceai cu zahar	1/200		0.0	0.0	3.0	12.17
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14.41	19.09	41.46	420.08
		Gustare					
1.	Fruite proaspete de sezon mere	1/150	0.150	0.7	0	19.89	82.72
Prânz							
1.	Ciorba de cartofi si verdeață	1/200/		1.74	4.7	15.55	93.10
	Cartofi		0.060	0.72	0.04	6.84	28.8
	Ardei gras		0.010	0.08		0.45	2.25
	Ceapă		0.020	0.14	0.02	6.13	2.69
	Morcov		0.020	0.1	0.01	0.56	3.28
	Radacina de telina		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Leustean(uscat sau patrunjel)		0.004	0.07	0.01	0.14	0.66
	Rosii in suc propriu		0.015	0.3	0.12	0.9	5.7
	Borș acru		0.010				
	Sare iodată		0.0008	0	0	0	0
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0	3	0	27
2.	Chifteluțe în sos dulce acrisor cu mâncărică de dovlecei cu terci de grâu	1/60/20/100		22.19	6.73	32.59	215.39
	Crupa de grâu		0.030	0.87	0.24	7.48	43.36
	Unt fara grasimi vegetale		0.002	0.08		0.45	2.25
	Dovlecei		0.030	0.45	0.23	4.28	9
	Patrunjel		0.001	0.04		0.07	0.33
	Carne de purcel degresat		0.060	17.50	1.40	0.70	79.80
	Lapte 2,5%		0.010	0.60	0.40	1.00	10.40
	Oua de cat. "Extra"		0.003	1.70	1.31	0.13	18.66
	Sare iodată		0.0008				
	Morcov		0.020	0.08	0.01	0.45	2.62
	Ceapă		0.020	0.36	0.04	15.33	6.72
	Rosii in suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Pesmeți		0.005	0.41	0.06	2.40	13.35
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0	3	0	27

3.	Gustarea iepuraşului	1/50		1.23	2.03	7.66	59.36
	Varza alba		0.050	0,64		4.32	24.80
	morcov		0.010	0,26	0.02	1.4	8.2
	Verdeata		0.002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18
4.	Compot de fructe	1/200		0.73	0.19	7.29	30.89
	Fructe proaspete		0.040	0,73	0,19	4,32	18,72
	Zahăr		0.005			2,97	12,17
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de seară		0.030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31.02	14.92	91.89	556.24
Custarea de seara							
1.	Paste cu brânza de vaci	1/160		22.14	14.24	57.91	487.65
	Paste fainoase		0.050	3,00	0,39	22,20	108,00
	Brânză de vaci		0.050	16,00	9,00	1,00	201,00
	Unt fara grasimi vegetale		0.005	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0.001				
	Biscuiți fara grasimi						
2.	hidrogenizate	1/30	0.030	2.75	0.75	19.75	80
3	Suc natural	1/200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr de zaharuri per 1		0.200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				23.82	67.11	67.11	541.65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 7				69.95	101.12	220.35	1600.69

		Miercuri	Saptămână 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de arnaut de grâu cu lapte	1/200		8.2	7.46	23.97	205.34
	Lapte 2,5%		0.150	6	4	10	104
	Zahăr		0.005			1.98	8.12
	Crupe de grâu arnaut		0.020	2.14	0.18	11.94	63.62
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.03	3.28	0.05	29.6
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare	1/30/10		4.93	2.95	14.40	117.35
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Brânză cu cheag tare e		0.010	2.5	2.59	0	37.25
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	3.0	12.17
	Ceai		0.001				
	Zahăr		0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13.10	10.41	41.34	334.86
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon mere	1/135	0.150	0.53		14.92	62.04
Prânz							
1.	Ciorba de varză cu smântână	1/200		2.94	4.0	38.69	96.24
	Varza albă		0.060	1.15		3.46	19.58
	Ardei		0.010	0.11		0.68	3.38
	Cartofi		0.040				
	Ceapă		0.010	0.71	0.08	30.66	13.44
	Morcov		0.020	0.52	0.04	2.8	16.4
	Radacina de telina		0.010	0.02	0.01	0.11	0.56
	Rosii in suc propriu		0.010	0.25	0.1	0.75	4.75
	Sare iodată		0.0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
	Smantana 20% tratata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.8
	Borș acru		0.010				
2.	Șnițel de pui în crusta de seminte la cuptor cu cartofi fierți	1/65/120		1.93	22.87	22.24	366.05
	Fileu de pui		0.070	21.00	1.68	0.84	95.76
	Seminte mix		0.002	4.00	14.00	3.44	131.00
	ouă de găină		0.003				
	Făină de grâu		0.003				
	Cartofi		0.150	1.87	0.09	17.78	74.88
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.04	4.1	0.07	37.00
	Sare iodată		0.0008				
3.	Legume portionate	1/50		0.87	0.00	2.32	9.59
	Castraveti		0.026	0.30		1.12	4.46
	Rosii		0.027	0.17		1.2	5.13
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.40	0.03	11.73	50.84
	Fructe proaspete		0.040	0.40	0.03	6.78	30.55
	Zahăr		0.005			4.95	20.29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		2.43	0.36	14.40	80.10

	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine de seară		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				11.27	28.14	103.78	680.22
Custarea de seara							
1.	Chiflă de cozonac cu scorțișoară	1/80		7.31	12.76	35.70	318.00
	Faina de grâu integrala fortificata cu Fe și acid folic		0.030	2.5	0.25	18.25	89.5
	ouă de găină de categorie «Extra»(buc)		0.016	2.26	1.74	0.17	24.88
	Zahar		0.010			2.97	12.17
	Chefir 2,5% grăsime		0.010	0.3	0.01	0.3	4.6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
	Praf de copt		0.001				
	Scorțișoară		0.040	0.85	0.26	12.41	51.85
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	4.5	0.08	4.5	69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				11.81	12.84	40.20	387.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 8				36.71	51.39	200.24	1464.12

Joi Săptămână 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de gris cu lapte	1/200		8.2	6.64	23.96	197.94
	Lapte 2,5%		0.120	6	4	10	104
	Zahăr		0.005			1.98	8.12
	Crupe de gris		0.025	2.14	0.18	11.94	63.62
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	2.46	0.04	22.2
2.	Tartina cu unt	1/30/10		4.97	7.05	14.47	154.35
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.04	4.10	0.07	37.00
3.	Lapte fiert	1/200		0.0	0.0	2.0	8.12
	Lapte 2,5%		0.200			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13.13	13.69	40.41	360.41
Gustare							
1.	Fruite proaspete mere	1/150	0.150	0.7		19.89	82.72
Prânz							
1.	Ciorba de pastai si smantana	1/200/10		2.71	4.9	27.48	107.99
	Cartofi		0.060	0.43	0.02	4.1	17.28
	Ceapă		0.020	0.36	0.04	15.33	6.72
	Morcov		0.020	0.38	0.03	2.07	12.14
	Pastai (mazare verde)		0.020	0.55	0.05	1.56	9.01
	Radacina de telina		0.005	0.02	0.01	0.11	0.56
	Verdeata		0.001	0.04		0.07	0.33
	Rosii in suc propriu		0.015	0.3	0.12	0.9	5.7
	Sare iodată		0.0008				
	Smantana 15% tratata termic		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
2.	Carne de pui în sos de smântână și paste fierte	1/65/120		2.58	12.00	25.66	294.00
	Carne pui		0.085	19.25	1.54	0.77	87.78
	Paste fainoase integrale		0.030	3	0.39	22.2	108
	Ceapă		0.020	0.04		0.23	1.13
	Făină de grâu		0.002	0.54	0.07	0.67	4.26
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	2	7	1.72	65.5
	Smantana 15% tratata termic		0.010	0.04		0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27.00
	Sare iodată		0.0008				
3.	Salata de rosii cu verdeată	1/50		0.70	2.02	11.00	36.89
	Rosii		0.045	0.51		3.59	15.39
	Ceapa		0.007	0.17	0.02	7.36	3.23
	Verdeată		0.002	0.02		0.05	0.27
	Ulei de floarea soarelui		0.002		2		18

4.	Compot de fructe proaspete	1/200		0.43	0.13	8.19	34.05
	Fructe		0.045	0.43	0.13	6.21	25.93
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		6.42	19.06	28.80	157.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine de seară		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				15.54	39.02	101.13	630.43
Custarea de seara							
1.	Terci din mălai cu brânză de vaci	1/150/20		16.71	15.02	14.59	260.46
	Crupe de malai		0.040	9.05	6.96	0.7	99.53
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	7.5	5	12.5	130
	Branza de vaci		0.020	0.11	0.06	1.07	2.25
	Sare iodată		0.0008				
2.	Ou fiert	1 buc.					60
3.	Ceai	1/200		0	0	2.97	12.17
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahar		0.003			2.97	12.17
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/20	0.020	1.64	1.9	14.8	85.2
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30	0.030	7.07	19.19	226.15	1789.22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				18.35	16.92	32.36	357.83
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 9				47.72	69.63	193.79	1431.39

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ovaz cu lapte si fructe uscate	1/200		7.59	5.47	24.61	187.32
	Fulgi de ovaz		0.025	2.14	0.18	11.94	63.62
	Lapte 2,5%		0.120	5.4	3.6	9	93.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.02	1.64	0.03	14.8
	Fructe uscate		0.002	0.03	0.05	1.66	7.18
	Zahăr		0.002			1.98	8.12
2.	Tartină cu cascaval	1/30/10		10.87	7.39	24.42	135.97
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Casacaval 45% grasimi		0.010	3.74	3.89		55.87
3.	Cacao cu lapte	1/150		4.70	3.14	10.02	88.41
	Lapte 2,5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahar		0.002			1.98	8.12
	Cacao pudra		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23.16	16.00	59.05	411.70
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/150	0.150	1.39	0.34	24.38	103.32
Prânz							
1.	Bors ucrainesc cu smantana	1/200/5		2.30	4.60	19.29	112.18
	Cartofi		0.030	0.43	0.02	4.10	17.28
	Varza alba		0.040	0.51		3.46	19.84
	Morcov		0.010	0.1	0.01	0.56	3.28
	Ceapă		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Verdeata		0.001	0.04		0.07	0.33
	Sfecla rosie		0.040	0.54		3.46	13.76
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3		27
	Smantana 20% tratata termic		0.005	0.28	1.5	0.32	21.6
	Sare iodata		0.0008				
2.	Peste in crusta de porumb la cuptor cu piure de cartofi	1/65/120		21.61	7.36	31.09	213.79
	Peste congelat		0.095	19.38	1.94		90.06
	Crupa de porumb		0.005				
	Cartofi		0.150	1.44	0.07	13.68	57.6
	Unt fără grasimi vegetale		0.002	0.03	3.28	0.05	29.6
	Lapte 2,5%		0.005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002		2		18
	Sare iodata		0.0008				
3.	Salată de castraveti cu marar	1/50		0.82	3.01	5.92	39.71
	Castraveti		0.041	0.74		2.79	11.16
	Ceapa		0.007	0.07	0.01	3.07	1.34
	Verdeată (marar)		0.001	0.01		0.06	0.21
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.003		3		27
4.	Compot din fructeproaspete	1/200		0.51	0.15	10.42	43.28
	Fructe		0.040	0.51	0.15	7.45	31.11
	Zahăr		0.005			2.97	12.17

5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/30		5.13	1.26	28.80	157.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Pâine de seară		0.030	2.70	0.90	14.40	77.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30.37	16.38	95.52	566.46
Gustare de seară							
1.	Supa de lapte cu orez	1/200		5.98	6.68	22.99	192.04
	Lapte 2,5%		0.150	4.5	3	7.5	78
	Zahar		0.003			2.97	12.17
	Crupe de orez		0.015	1.45	0.4	12.47	72.27
	Unt fără grasimi vegetale 82% gr		0.002	0.03	3.28	0.05	29.6
3.	Ceai	1/200		0.0	0.0	3.0	12.17
	Zahar		0.005			3.0	12.17
	Ceai infuzie		0.001				
4	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0.04	3.3	0.9	23.7	96.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				9.28	7.58	49.66	300.21
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 10				64.20	40.30	228.61	1381.69