



COORDONAT Agentia Națională pentru Sănătate Publică  Sef CSP Chisinau _____ Eudochia Tcaci Data <u>25</u> / <u>11</u> 2019	APROB Directorul companiei "PONTM.X" SRL  _____ Brinzilă Sergiu Data <u>20</u> / <u>11</u> 2019
---	---

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurii din
municipiul Chisinau
regimul de activitate 12 ore
în perioada iarna -primavara
pentru anul 2019-2020

Luni 1 Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci cu orez și stafide	1/200					
	Crupe de orez		0,025	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
2.	Tartina cu brinza tare si unt	1/50/15/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,62	0,68	27,36	152,19
	Brînză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supa cu fasole	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapa		0,025	0,36		2,00	8,82
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole uscate		0,010	2,85	0,13	6,98	39,19
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Radacină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Terci din grau cu sos din legume și chifteluțe de pui	1/100/70/50					
	Crupa de grau		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	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		0,080	16,64	7,04	4,80	95,20
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de secara	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Ceai cu covrigei	1/150/30					
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80,00
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
			Cina				
1.	Baba cu tăieței, brinză de vaci și semințe de susan	1/200					
	Tăieței		0,020	3,60	1,20	19,20	103,20
	Brinza de vaci 9%		0,160	25,60	14,40	1,60	321,60
	Zahar		0,005			4,95	17,40
	Ouă		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Semințe de susan		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
2.	Chefir 2,5%	1/150					
	Chefir 2,5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I			98,23	69,81	249,93	2049,47

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua II Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de griș	1/200					
	Crupe de griș		0,025	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Lapte fiert	1/150					
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Ciorbă din varză și smintina	1/200/15					
	Varză		0,080	0,51		3,46	19,84
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Bors acru		0,010				
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Tomate în suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Smintina 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
2.	Piure de cartofi, gulas	1/120/70/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Lapte 2,5%		0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,1	0,75	4,75
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,130	19,70	6,83		146,25
	Sare iodată		0,002				

3.	Salata de sfecla/miez de floarea soarelui	1/100/5					
	Sfeclă		0,140	1,90		12,10	48,16
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,005	1	3,5	0,5	32,5
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5.	Pâine de secară	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Chefir cu biscuiti	1/150/40					
	Chefir		0,150	4,5	0,08	4,5	69
	Biscuiti		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
			Cină				
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 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai		0,002				
	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 /brinza tare	1/50/15					
	Brinză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II			71,77	66,53	285,56	2065,41

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua III Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun 1				
1.	Terci din grâu	1/200					
	Crupe de grâu		0,025	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt	1/30/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Cacao		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/200					
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/100/100/30					
	Mamaliga		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	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		0,140	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		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de secara	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Iaurt natural 2,6%	1/100					
	Iaurt natural 2,6%		0,100	2,00	3,00	4,00	50,00
			Cina				
1.	Paste fainoase pe lapte	1/200					
	Paste fainoase		0,020	2,00	0,26	14,80	72,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	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	0,60	24,00	133,50
3.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III			61,99	60,99	250,81	1837,43

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua IV Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200					
	Crupa de mei		0,025	3,27	1,25	21,68	112,27
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt 82,5%		0,008	0,05	6,56	0,07	59,84
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Semințe de in		0,005	1	3,5	0,5	32,5
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,010	1	0,13	7,4	36
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/100/75					
	Varza		0,140	0,90		6,05	34,72
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	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 iodată		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de secara	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Lapte fiert cu paine integrala si halva	1/150/30/40					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Paine integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Halva		0,040	5,20	15,20	18,00	229,60
			Cină				
1.	Cartofi înăbușiți	1/180					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Ceapă		0,020	0,29		1,60	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 iodată		0,001				
2.	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	0,60	24,00	133,50
4.	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			61,20	68,41	270,85	1887,93

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua V

Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de orz p/l	1/200					
	Crupe de orz		0,025	2,79	0,33	21,88	92,61
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Semințe de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Tartina cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă de legume	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,060	0,96	0,05	24,00	12,00
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Mazăre verde		0,020	1,00	0,04	2,60	8,00
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	Paste făinoase		0,030	4,00	0,52	29,60	144,00
	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
	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 si seminte de floarea soarelui	1/100/10					
	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
	Semințe de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Piine de secara	1/40					
	Pâine de secară		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
			Gustarea				
1.	Suc si covrigei	1/150/25					
	Suc natural		0,150	0,30		16,50	69,00
	Covrigei		0,025	3,28	3,80	29,60	170,40
			Cină				
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/170/15					
	Brânză de vaci 9%		0,140	22,40	12,60	1,40	281,40
	Crupe de gris		0,010	1,12	0,07	7,26	34,13
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ouă		0,030	3,39	2,61	0,26	37,32
	Lapte 2,5%		0,030	0,90	0,60	1,50	15,60
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
2.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V			78,01	75,71	271,49	1998,76

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua VI Săptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din hrisca p/l	1/200					
	Crupă de hrisca		0,030	3,45	0,59	17,52	101,87
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	4,05	0,6	24	133,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Rasolnic	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Castraveti murati		0,010	0,1	0,02	0,3	1,2
	Sare iodată		0,001				
	Arpacas		0,005	0,5	0,06	3,27	16,04
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/130/60					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Sare iodată		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4

	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
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	7	1	65
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4.	Pâine de seară	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Lapte cu cacao,paine integrala si ou fiert	1/150/30/40					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,002				
	Zahăr		0,010	4,50	3,00	7,50	78,00
	Paine integrala		0,030	4,05	0,6	24	133,5
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
			Cină				
1.	Pateu cu brinza	1/130					
	Faina		0,065	6,5	0,65	47,45	232,7
	Drojdie		0,005	0,42	0,1	0,91	5,25
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Brinza 9%		0,060	9,6	5,4	0,6	120,6
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
2.	Chefir 2,5%	1/150					
	Chefir 2,5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI			69,22	57,46	263,96	1947,04

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua VII Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din fulgi de ovaz	1/200					
	Fulgi de ovaz		0,030	3,57	1,74	19,6	73,73
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt	1/50/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu tăitei	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tăitei		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/150/75					
	Carne de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Varză		0,100	0,64		4,32	24,8
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Tomate în suc de tomate		0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
3.	Rosii murate	1/50					

	Rosii murate		0,050	0,5	0,1	1,5	6
4.	Piine de secara	1/50					
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Chefir si covrigei	1/150/25					
	Chefir 2,5%		0,150	4,5	0,08	4,5	69
	Covrigei		0,025	3,28	3,80	29,60	170,40
			Cină				
1.	Terci de griu p/l	1/200					
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Crupa de griu		0,025	3,56	0,3	19,9	106,03
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Zahar		0,010			9,9	34,8
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/50/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII			63,04	62,67	282,82	1906,43

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua VIII Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din mei	1/200					
	Crupe de mei		0,025	3,27	1,25	21,68	112,27
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
2.	Tartină cu unt	1/50/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Ciorbă din sfeclă	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Tomate în suc de tomate		0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din hrisca cu tiflele de pui în sos de smantana	1/100/70/50					
	Hrisca		0,020	4,02	0,69	20,44	118,85
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,8	95,2
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Ceapă		0,035	0,5		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
	Smantana 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Ulei		0,004		3,96		35,96

	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3.	Salata de varza pekin si mazare verde	1/100					
	Varza de pekin		0,140	1,38	0,23	3,67	13,78
	Mazare verde		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5.	Piine de secara	1/50					
	Piine de secara		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
			Gustarea				
1.	Iaurt natural 2,6%	1/100					
	Iaurt natural 2,6%		0,100	2,00	3,00	4,00	50,00
			Cină				
1.	Paste făinoase cu lapte	1/300					
	Paste făinoase		0,020	2	0,26	14,8	72
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
2.	Paine integrala cu gem	1/50/15					
	Paine integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Gem		0,015	0,1		8,7	40,05
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			76,50	66,88	313,67	2094,96

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua IX Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci de griș p/l	1/200					
	Crupe de griș		0,020	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
2.	Tartină cu unt	1/50/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Supă cu perișoare	1/200/50					
	Carne de pui		0,060	12,48	5,28	3,6	71,4
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2.	Beefstroganoff cu terci de grau	1/70/50/100					
	Crupe de grau		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,130	19,7	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,7	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,7	5	0,8	50

3.	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina de telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,010	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	1/50					
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Suc natural cu covrigei	1/150/25					
	Suc natural		0,150	0,3		16,5	69
	Covrigei		0,025	2,75	0,75	19,75	80
			Cină				
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				
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/30/15					
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			78,78	76,57	259,23	2008,56

Prețul total pe zi 28,65 lei

Ziua X Săptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun 1				
1.	Terci de griu p/l	1/200					
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Seminte de in		0,005	1	3,5	0,5	32,5
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt șimagiun	1/30/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Supa cu mazare uscata	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Bors acru		0,010				
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Pasta de tomate		0,004	0,22		0,6	3,4
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
2.	Mămăliguță, pește copt	1/100/100					
	Făină de porumb		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3

4.	Pâine de secară	1/50					
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Gustarea				
1.	Ceai cu paine integrala si gem	1/150/30/15					
	Ceai		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Paine integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Halva		0,040	5,20	15,20	18,00	229,60
			Cină				
1.	Supa de orez pe lapte	1/300					
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/30/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X			67,82	71,60	271,17	2050,37

Prețul total pe zi 28,65 lei