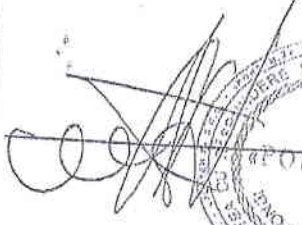


COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Sef CSP Chișinău  E.TCACI Data 13 / 04 / 2024	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL   CUZOR Doina Data 29 / 04 / 2024
--	--

Meniul- Model
pentru 10 zile pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul
taberelor de odihnă și întremare a sănătății a elevilor alimentate de
catre compania „PONTEM.X” SRL
pentru perioada vară anul 2024

ZIUA 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Dejun		Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Masa brută kg	Masa netă kg				
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200			9,01	8,35	31,60	249,65
	Crupe de hrișcă		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82 %		0,003	0,003	0,04	4,1	0,07	37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
2	Tartina cascaval	1/50/15			7,79	4,49	24,00	189,37
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,0	133,50
	Brânza tare 45 %		0,015	0,015	3,74	3,89	0,0	55,87
3.	Ceai	1/200			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
Prînz								
1.	Supă multivitamin cu carne pui si crutoane	1/300/30/10			14,86	4,72	55,64	382,58
	Cartofi		0,050	0,041	0,72	0,04	6,84	28,8
	Piept pui		0,035	0,030	6,13	0,49	0,25	27,93
	Dovlecei		0,080	0,075	1,09	0	6,91	27,52
	ceapă		0,010	0,090	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei gras		0,010	0,008	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,008	0,17	0,01	0,49	2,18
	ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	2	0	18
	Crutoane		0,010	0,010	6,3	2,1	33,6	267
	sare		0,0008	0,0008	0	0	0	0
2.	Parjoala pui si paste verdeata(spanacetc) ardei capia si seminte mix	1/80/200			5,95	4,45	41,37	234,38
	Carne pui		0,065	0,060	6,62	2,80	1,91	37,80
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0,003	0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ceapă		0,010	0,009	0,14	0,02	6,13	2,69
	Paste fainoase integrale		0,055	0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Seminte mix		0,001	0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Spanac		0,010	0,009	0,21	0,03	0,27	1,70
	Ardei gras		0,005	0,003	0,04		0,23	1,13
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0010	0,0010				
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/100	0,053	0,050	0,40		2,39	11,93
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5	Pâine feliata	1/100			6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	6,30	2,10	33,60	267,00

Chindii								
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,185	0,7		19,89	82,72
2.	Chifla cu cascaval	1/60			6,28	9,04	15,66	176,22
	Făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,6	71,60
	Cascaval		0,010	0,010	2,50	2,59		37,25
	Ardei gras		0,007	0,006	0,05		0,3	1,58
	Sare iodata		0,001	0,001				
	Ouă		0,012	0,012	1,36	1,04	0,1	14,93
	Patrunjel		0,002	0,002	0,07	0,01	0,1	0,66
	Praf de copt		0,001	0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5,00		45,00
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
Cină								
1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/70/200			14,73	9,64	50,80	290,29
	Cuscus		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Carne pui		0,090	0,088	9,17	3,88	2,65	52,48
	Ceapa		0,015	0,012	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei gras		0,010	0,008	0,08		0,45	2,25
	Tomate in suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Dovlecei		0,015	0,012	0,07	0,03	0,64	1,35
	morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	3,28
	Sare iodata		0,001	0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5,00		45,00
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	0,100	6,30	2,10	33,6	267,00
3	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
Gustare pe noapte								
1	Chefir	1/200			2,46	2,85	22,20	127,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					79,03	50,60	422,74	2695,57

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de mei cu lapte	1/200			7,5	7,35	29,10	223,65
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82 %		0,003	0,003	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/60/10/10			7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grasimi vegetale 82 %		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,185	0,7		19,89	82,72
Prânz								
1.	Ciorba de legume cu pui si smantana	1/300/30/10			8,75	5,2	35,09	150,87
	cartofi		0,060	0,050	1,44	0,07	13,68	57,6
	Piept pui		0,035	0,030	6,13	0,49	0,25	27,93
	Conopida		0,018	0,015	0,29	0,01	7,2	3,6
	ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28
	Radacina de telina		0,010	0,008	0,08	0	0,45	2,25
	verdeată		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	sare iodată		0,0008	0,0008	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
	smântână 15% grăsime tratata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Chiftele de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur	1/80/20/180			20,92	21,00	42,24	378,08
	Cartofi		0,210	0,195	3,02	0,15	28,73	120,96
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
	Marar		0,001	0,001	0,01		0,06	0,21
	Carne de pui		0,070	0,065	15,60	6,60	4,50	89,25
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	2,28
	Ceapă		0,020	0,018	0,07	0,01	3,07	1,34
	Rosii in suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5,00		45,00
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/80			1,07	3,43	3,80	46,48
	Roșii proaspete		0,065	0,060	0,46		3,19	13,68
	Frunze de spanac		0,005	0,005	0,21	0,03	0,27	1,7
	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de secară	1/70						
	Pâine de secară		0,070	0,070	6,30	2,10	33,60	180,60

Chindii								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/60	0,060	0,060	3,28	3,8	29,6	426
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per 1	1/200	0,200	0,200	1,68	0,2	9,2	54
Cină								
1.	Budincă din brinză de vaci cu magiun	1/70/10			23,85	19,58	14,68	396,55
	Brânză de vaci 5%		0,070	0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de cat. «Extra»		0,009	0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeți		0,010	0,010	0,02	2,46	0,04	22,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004	0	4	0	36
	Magiun		0,010	0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
3.	Omleta cu legume	1/130			16,71	15,02	14,59	260,46
	Oua de categ. "Extra" (buc)		0,080	0,080	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,020	0,040	7,5	5	12,5	130
	Ardei		0,010	0,090	0,05		0,32	1,68
	Branza de vaci		0,020	0,028	0,11	0,06	1,07	2,25
	Verdeată		0,001	0,013				
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
Gustare pe noapte								
1.	Bifidoc în asortiment 2,5% grăsime	1/200	0,2	0,2	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					74,29	62,63	329,49	2964,24

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			8,41	7,95	30,60	274,59
	Crupa de griș		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/			4,13	8,80	24,13	203,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,0	129,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu lamâie	1/150			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu pui	1/300/30			4,21	3,55	38,67	178,12
	Carne pui		0,035	0,030	3,57	1,51	1,03	20,41
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varza alba		0,050	0,045	0,32		2,16	12,4
	Morcov		0,020	0,018	0,2	0,02	1,12	24,8
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sfecla rosie		0,040	0,035	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Peste in crusta de porumb cu legume la cuptor si mamaliguta	1/80/30/150			19,56	10,40	35,60	640,37
	Pește congelat		0,100	0,090	14,54	1,45		67,55
	Crupe de porumb		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	123,4
	Oua		0,003	0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0,003	0,003	0,3	0,03	2,19	358
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,013	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Legume coapte cu busuioc	1/100			0,68	1,00	4,79	47,52
	Rosii/ Ardei gras		0,120	0,110	0,68	0	4,79	20,52
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003	0,003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50			4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
6.	Pâine de secară	1/70			6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	0,070	6,30	2,10	33,60	180,60

		Chindii					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
2.	Brioșă cu stafide	1/80		9,96	7,27	57,46	345,56
	Făină de grâu		0,070	0,070	7	51,1	250
	Ouă de găină "Extra"		0,015	0,014	1,7	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	0	18
	Drojdie		0,003	0,003	0,25	0,06	3,15
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,9	1,5	15,6
	Stafide		0,005	0,005	0,09	4,15	17,95
CINĂ							
1	Piept pui impanat cu morcov si verdeturi cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200		21,21	9,58	39,53	295,17
	Piept pui		0,095	0,090	16,63	1,33	75,81
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	4,92
	Cartofi		0,270	0,240	3,89	0,19	155,52
	Verdeata		0,015	0,012	0,53	0,05	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5	45
	Rozmarin		0,001	0,001			
	Sare iodată		0,001	0,001		3	9
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001			
	Zahăr		0,005	0,005		4,95	20,29
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	133,50
Gustare pe noapte							
1	Chefir	1/200		2,46	2,85	22,2	127,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA III				58,91	41,68	354,90	3140,37

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200			10,23	12,20	45,56	349,55
	Fulgi de ovaz		0,035	0,035	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,08	8,2	0,13	74
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Zahăr		0,005	0,005			9,9	40,58
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	8,80	24,13	203,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	129
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu zahar	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200		0,7		19,89	82,72
Prânz								
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300/30			5,16	4,62	26,43	99,42
	Paste fainoase integrale		0,010	0,010				
	Carne pui		0,035	0,030	3,57	1,51	1,03	20,41
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,025	0,023	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,030	0,028	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Bors acru		0,015	0,015				
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Verdeță		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
2	Parjoala de pui	1/80			26,96	13,08	83,58	497,80
	Carne pui		0,065	0,063	17,5	1,4	0,7	79,8
	ouă de găină de cat. «Exstra»		0,003	0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti		0,003	0,003	0,24	0,04	1,44	8,01
	Lapte 2,5%		0,008	0,008	0,24	0,16	0,4	4,16
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
3	Legume sote	1/150			3,35	2,77	32,62	152,69
	Cartofi		0,070	0,065	1,01	0,05	9,58	40,32
	Dovlecei		0,100	0,095	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ardei gras		0,010	0,008	0,08		0,45	2,25
	Morcov		0,005	0,004	0,1	0,01	0,56	3,28
	Rosii		0,010	0,010	0,5	0,05	3,65	0
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2		18
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/50			0,06	0,02	0,27	1,12
	Salata lollo mix		0,030	0,030	0,29	0,07	0,79	4,08
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003	0,003		3,00		27,00
	Seminte de floarea soarelui		0,001	0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Frunze de spanac		0,005	0,004	0,21	0,03	0,27	1,70
	Telina tulpina		0,010	0,008	0,06	0,02	0,27	1,12
5.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6	Pâine de făină integrală	1/50			4,05	0,60	24,00	129,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	129,00
7	Pâine de secară	1/70			6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	0,070	6,30	2,10	33,60	180,60

		Chindii						
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0,020	0,020	3,28	3,8	29,6	426
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,68	0,2	9,2	54
Cină								
1.	Piept de pui în crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150			36,7	18,25	42,04	463,62
	Piept pui		0,100	0,095	17,5	1,4	0,7	79,8
	Mazare uscata		0,075	0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
	Unt Fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,050	0,04	4,1	0,07	39
	Seminte mix		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Sare iodată		0,001	0,001				
2	Legume de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/castraveți,/ardei dulci		0,053	0,050	0,3		2,11	9,06
3	Pâine feliată	1/50			4,86	0,72	28,8	129
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,86	0,72	28,8	129
4	Ceai cu zahar	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
Gustarea pe noapte								
1.	Bifidoc în asortiment 2,5% grăsime	1/200	0,200	0,200	6,00	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					112,96	70,96	442,34	3086,33

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200			6,69	6,54	34,07	252,94
	Crupe de orz		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3	Ceai cu zahar	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
Prânz								
1.	Ciorba de legume cu mazare verde si carne pui	1/300/30			6,38	4,69	21,65	126,97
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	57,60
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Mazare verde		0,030	0,030	1,5	0,06	3,9	12
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Gulas unguresc cu orez basmati	1/60/150			13,48	7,36	35,81	472,37
	Carne de vită		0,080	0,078	9,7	3,36		72
	Ceapa		0,010	0,008	0,15	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,008	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ardei gras		0,010	0,008	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Tomate in suc propriu		0,010	0,010	0,2	0,08	0,6	3,8
	Orez		0,045	0,045	3,25	0,89	28,07	361,35
3.	Salată de varza noua	1/80			0,57	2,00	4,59	37,22
	Varză proaspătă		0,070	0,065	0,45		3,02	17,36
	Castraveți proaspeți		0,010	0,009	0,08		0,28	1,11
	Ceapă verde		0,002	0,001	0,03		1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
	Marar		0,001	0,001	0,01		0,06	0,21
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8,55	2,10	48,00	288,30
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine de seară		0,050	0,050	4,50	1,50	24,00	154,80
5	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29

		Chindii						
1.	Chifla în asortiment fără grasimi hidrogenizate	1/100			8,00	1,28	40,00	257,00
2	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
Cină								
1.	Budinca de paste cu branza	1/180			20,87	16,08	38,6	430,91
	Paste fainoase integrale		0,030	0,030	3	0,39	22,2	108
	Brinza de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201
	Zahar		0,010	0,010			14,85	52,2
	Ouă categor Extra		0,005	0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei floarea soarelui		0,003	0,003		2,97		26,97
	Smântână 15% tratate termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Semințe de susan		0,001	0,001	0,6	2,1	0,3	19,5
2	Ceai cu lamaie	1/200/5			0,04	0,01	5,27	21,33
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lamaie		0,006	0,005	0,04	0,01	0,32	1,04
3	Covrigei	1/100	0,100	0,100	11	3	79	320
Gustarea pe noapte								
1	Chefir	1/200			2,46	2,85	22,2	127,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					83,75	54,71	407,97	2902,54

ZIUĂ VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun								
1.	Omleta cu legume	1/150			10,50	10,83	4,66	153,41
	Oua de categor. "Extra"		0,100	0,100	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,040	0,040	1,2	0,8	2	20,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Ardei gras		0,015	0,015	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Dovlecei		0,030	0,025	0,14	0,07	1,28	2,7
2.	Tartină cu cascaval	1/50/10			6,55	4,09	24,00	166,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	1,5	24	129
	Cascaval 45%		0,010	0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lamâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
Prânz								
1.	Bors ucrainesc cu pui	1/300/30			5,60	4,62	21,49	110,01
	Cartofi		0,040	0,035	0,58	0,03	5,47	23,04
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41
	Varza		0,050	0,045	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeata		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla roșie		0,050	0,045	0,68		4,32	17,2
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume și paste	1/70/30/10			5,35	6,02	6,02	803,75
	Carne de pui		0,070	0,068	7,13	3,02	2,06	40,82
	Paste făinoase integrale		0,035	0,035	3,5	0,46	25,9	360
	Ceapa		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Pâine		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ouă		0,004	0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Faina de grâu		0,002	0,002	0,2	0,02	1,46	358
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Legume coapte cu busuioc (roșii, ardei dulci)	1/50			0,30	1,00	2,11	18,06
	Roșii/Ardei dulci/Dovlecei		0,053	0,051	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0,001		1		9
4.	Pâine feliată	1/100			6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	6,30	2,10	33,60	267,00
5.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29

CHINDII								
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,100	0,7		19,89	82,72
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0,100	0,010	3,28	3,8	29,6	426
Cina								
1	Ciulama de pui	1/60			8,590	7,23	9,71	447,33
	Carne de pui		0,080	0,078	8,15	3,45	2,35	46,65
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,9
	Morcov		0,005	0,005	0,05		0,28	1,64
	Radacina de telina		0,003	0,002	0,01		0,06	0,34
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Faina de grâu		0,004	0,004	0,1	0,01	0,73	358
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150			3,85	5,33	27,93	158,2
	Crupe de hrișcă		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Morcov		0,012	0,010	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapa		0,012	0,010	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
3.	porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0,053	0,052	0,3		2,11	9,06
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	0,100	8,1	1,2	48	267
5	Ceai	1/150			0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
Gustare de seară								
1	Chefir	1/200			2,46	2,85	22,2	127,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				63,77	53,08	310,21	3173,01

	CHINDII							
1.	Prajitura razuita cu gem si fulgi de ovas	1/80			4,5	8,5	45,3	370,78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,0	4,1	0,1	39,00
	Oua categoria Extra		0,005	0,005	0,6	0,4	0,0	6,22
	Zahar		0,010	0,010			9,9	40,58
	Faina de grau		0,020	0,020	2,0	0,2	14,6	71,60
	Nuci		0,005	0,005	1,0	3,5	0,9	32,75
	Fulgi de ovăz		0,005	0,005	0,5	0,2	3,4	123,00
	Gem		0,025	0,025	0,4	0,0	16,4	57,63
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
Cina								
1.	Cartofi înăbușiți cu carne pui	1/200/50			15,41	11,94	43,78	523,52
	Carne de pui		0,067	0,065	6,83	2,89	1,97	39,07
	Ceapă		0,008	0,007	0,11	0,01	4,91	2,15
	Morcov		0,010	0,010	3	2	5	52
	Cartofi		0,220	0,200	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina de grâu		0,042	0,042	4,2	0,42	30,66	358
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Zahar		0,001	0,001			0,99	4,06
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0,200		1,68	0,2	9,2	54
3.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	0,100	8,1	1,2	48	267
Gustarea pe noapte								
1.	Bifidoc în asortiment 2,5% grăsimi	1/200	0,200	0,200	6,00	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					75,68	64,16	348,62	3293,73

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200			9,57	8,05	37,24	274,59
	Fulgi de ovăz		0,035	0,035	4,13	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	9,70	24,13	345,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	1,5	24	267
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3	Ceai cu lămâie	1/200			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lămâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
Prânz								
1	Ciorba de pui cu verdeturi si ou	1/300/5/30			7,49	11,50	21,44	94,48
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Carne pui		0,035	0,033	3,57	1,51	1,03	20,41
	Ceapă, ceapa verde		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,030	0,025	0,43	0,02	4,1	17,28
	Telina radacina		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Oua de cat "Extra"		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		9		18
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Bors acru		0,01	0,01				
	Verdeată, spanac, macris		0,050	0,045	2,15	0,3	2,66	17,02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70			12,92	7,83	7,97	434,73
	Fileu de pui		0,060	0,060	10,5	0,84	0,42	47,88
	Cascaval		0,005	0,005	1,25	1,3		18,62
	Rosii		0,010	0,010	0,06		0,4	1,71
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Oua		0,007	0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Faina		0,002	0,002	0,18	0,06	0,96	358
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Ratatouille la cuptor	1/200			1,85	1,41	28,48	55,06
	Dovlecei/ Zucchini		0,100	0,090	0,45	0,23	4,28	9
	Ceapa		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06
	Vanata		0,066	0,060	0,36	0,06	2,97	14,26
	Ardei gras		0,045	0,040	0,34		2,03	10,13
	Tomate in suc propriu		0,015	0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Amestec de ierburi		0,002	0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Usturoi		0,001	0,001	0,05		0,21	1,1
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003	0,003		1		9
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100			4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	4,05	0,60	24,00	267,00
5.	Pâine de secară	1/50			4,05	1,50	24,00	129,00
	Pâine de secară		0,05	0,05	4,05	1,5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200			10,19	8,10	40,55	504,32
	Crupe de grâu mărunț		0,040	0,040	4,75	0,4	26,53	353,43
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,78	9,1	14,53	151,4
	Pâine de făină Integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
Prânz								
1.	Supă de pui cu găluște și smântână	1/300/30/5			10,94	5,42	39,22	186,43
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	8,21	34,56
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93
	Morcov		0,030	0,028	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Crupe de gris		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ouă		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
2.	Pârjoală din pește	1/80			18,52	5,21	8,41	272,98
	Pește congelat		0,150	0,130	15,3	1,53		71,1
	Pâine		0,014	0,014	1,13	0,17	6,72	154,8
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2		18
3	Cartofi copti	1/150			3,39	5,30	19,97	151,36
	Cartofi		0,230	0,200	3,35	0,3	19,9	106,03
	Verdeață, rozmarin		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
4	Salată de roșii cu rucola	1/50			0,34	2,00	3,37	27,74
	Roșii proaspete		0,045	0,044	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002	0,002		2		18
	Rucola		0,001	0,001	0,01		0,03	0,14
	Ceapă		0,002	0,002	0,03	0	1,23	0,54
5	Compot din fructe de sezon	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70			5,67	0,84	33,60	186,90
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	0,070	5,67	0,84	33,60	186,90

CHINDII							
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80			8,53	14,54	500,09
	Oua de găină		0,010	0,010	1,13	0,87	12,44
	Făină de grâu		0,050	0,050	5	0,5	358
	Magiun		0,008	0,008	0,11	0,01	18,44
	Drojdie		0,003	0,003	0,25	0,06	3,15
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	37,00
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2	18
	Semințe de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	65,50
2.	Cacao cu lapte	1/200			6,20	4,14	126,58
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	104
	Zahăr		0,005	0,005		4,95	20,29
CINĂ							
1	Carne de găina în sos de smantana cu mamaliga	1/60/30			18,53	12,64	653,40
	Carne de găina		0,080	0,078	12,48	5,28	71,40
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	2,69
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,005	0,14	0,75	10,80
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2,00	18,00
	Crupe de malai		0,044	0,044	5,23	0,44	155,51
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	37
	Făină de grâu		0,005	0,005	0,50	0,05	358,00
2	Ceai	1/150			0,0	0,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001			
	Zahar		0,005	0,005			4,95
3	Pâine de secară	1/70			6,30	2,10	180,60
	Pâine de secară		0,070	0,070	6,30	2,10	180,60
Gustare de seară							
1	Chefir	1/200			2,46	2,85	127,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					96,41	72,44	3287,87

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș cu lapte	1/200			8,41	7,95	30,60	504,32
	Crupe de griș		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	353,43
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/10/10			6,63	11,39	24,13	378,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	267
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
Prânz								
1.	Supă de pui cu tăieței si legume	1/300/30			8,63	4,00	25,09	431,39
	Cartofi		0,060	0,055				
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței							
	Făină de grâu		0,015	0,015	1,5	0,15	10,95	358
	Ouă		0,003	0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Tocanita de pui cu legume la cuptor	1/70/150			12,71	7,50	34,61	175,15
	Carne de pui		0,100	0,097	10,19	4,31	2,94	58,31
	Cartofi		0,130	0,110	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Telina radacina		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tomate in suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salata de castraveti si verdeata	1/50			0,41	2,02	1,40	23,94
	Castraveti		0,041	0,040	0,31		1,14	4,58
	Ceapa verde		0,005	0,004				
	Marar		0,002	0,002	0,1	0,02	0,26	1,36
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003	0,003		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100/50			11,97	2,94	67,20	447,60
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	0,100	5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de secară		0,050	0,050	6,30	2,10	33,60	180,60

CHINDII								
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/30	0,030	0,030	1,64	1,9	14,8	85,2
2	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
Cină								
1	Carne coapta cu linte si rosii	1/70/200			6,21	2,3	20,75	383,25
	Carne de porc degresata/dezosata		0,090	0,087	9,45	3,4		70,56
	Linte		0,065	0,065	5,77	0,26	12,9	353,43
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii proaspete		0,015	0,013	0,09		0,6	2,57
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		2		18
	Sare iodată		0,001	0,001				
2	Ceai cu zahar	1/200			0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10			9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare 45%		0,020	0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
Gustare de seara								
1	Chefir	1/200			2,46	2,85	22,2	127,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA IX					74,34	61,35	328,53	3278,46

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orez cu lapte	1/200			7,61	8,29	32,73	259,30
	Crupa de orez		0,030	0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10			4,13	8,80	29,08	227,79
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
4	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
Prânz								
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane si piept pui	1/200/30/10			13,94	5,66	80,41	385,28
	Cartofi		0,060	0,055	0,86	0,04	26,53	141,37
	Piept pui		0,035	0,033	6,130	0,49	0,25	27,93
	Morcov		0,030	0,028	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,028	0,43	0,05	18,4	8,06
	Dovlecei		0,080	0,078	0,36	0,18	3,42	7,2
	Praz		0,020	0,018	0,35	0,05	0,91	3,84
	Telina radacina		0,020	0,018	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Crutoane		0,010	0,010	5,4	1,8	28,8	157,8
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte mix	1/80/200			28,95	6,20	26,05	678,02
	Carne pui		0,065	0,063	25	0,4	0	170
	Ceapa		0,015	0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Morcov		0,008	0,006	0,08	0,01	0,45	2,62
	Pesmeti		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	358
	Tomate in suc propriu		0,005	0,005	0,05	0,02	0,5	0,95
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,010	0,06	0	0,4	1,71
	Paste fainoase integrale		0,055	0,055	1,15	0	7,78	44,64
	Ardei capia		0,008	0,007	1,15	0,06	10,94	46,08
	Frunze de spanac		0,003	0,003				
	Seminte mix		0,001	0,001	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salată de sfecla si mere	1/50			0,74	1,01	8,03	30,30
	Ceapa verde		0,005	0,004	0,07	0,01	3,07	1,34
	Sfecla rosie		0,046	0,045	0,63		3,97	15,82
	Mere		0,010	0,008	0,04	0	0,99	4,14
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/150			0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50			8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	0,050	4,1	0,6	24,0	133,5
	Pâine de secară		0,050	0,050	4,5	1,5	24,0	129,0

CHINDII								
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15			24,12	16,79	19,41	740,68
	Brânză de vaci 5%		0,100	0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,009	0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Făină din grâu		0,002	0,002	0,2	0,02	1,46	358
	unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	2	0	18
	magiun		0,015	0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
2.	Lapte fiert	1/200			6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
CINA								
1.	Pui dulce-acrisor cu legume	1/270			17,41	5,77	26,00	179,14
	Piept pui		0,085	0,083	14,88	1,19	0,6	67,83
	Morcov		0,045	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapa		0,015	0,013	0,21	0,03	9,2	4,03
	Ardei capia, ardei gras verde		0,050	0,045	0,6		3,6	18
	Dovlecei		0,100	0,095	0,45	0,23	4,28	9
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,3	0,12	0,9	5,71
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Usturoi		0,001	0,001	0,05		0,21	1,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70			5,67	0,84	33,60	186,90
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	0,070	5,67	0,84	33,60	186,90
3	Ceai cu lamâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
Gustarea de seara								
1	Chefir	1/200			2,46	2,85	22,2	127,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					120,37	61,37	387,98	3517,25