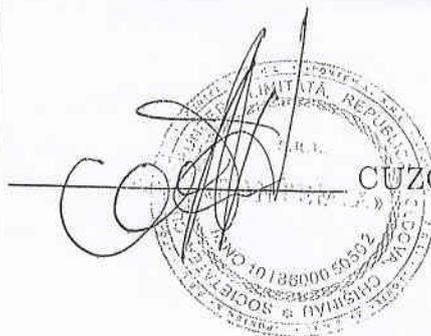


<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef, CSP Chișinău</p> <p></p> <p>Data <u>14 / 12</u> : 2023</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTEM.X" SRL</p> <p></p> <p>Data <u>04 / 12</u> 2023</p>
---	---

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația elevilor din instituțiile de învățământ de tip
internat domiciliați din mun. Chișinău, sect. Centru, alimentate de
"PONTEM.X" SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024

		Luni 1	Saptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci	1/150/80		18.02	24.96	26.98	456.50
	Paste făinoase din făină integrala		0.035	3.50	0.46	25.90	126
	Sare iodată		0.001				
	Unt fara grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
	Brînză de vaci 9%		0.090	14.40	8.10	0.90	180.90
2.	Ou fiert	1/50	0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
3.	Tartina cu unt si magiun	1/50/10/10		4.42	17.10	29.82	305.10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Magiun		0.010	0.25	0.10	5.64	22.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
4.	Ceai cu zahar si lamîie	1/200		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamiie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.005			9.90	34.80
			DEJUN 2				
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/220	0.250	0.88		24.86	103.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29.01	46.42	92.27	962.88
Prînz							
1.	Supa cu fasole	1/300		10.13	3.52	52.65	272.34
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapa		0.030	0.43		2.39	10.58
	Bors acru		0.010				
	Fasole uscate		0.025	5.47	0.25	13.43	75.37
	Radacină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Sare iodată		0.001				
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Verdeță		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Terci din grau cu sos din legume și chifteluțe de pui	1/200/50/100		22.74	11.11	48.87	362.38
	Crupa de grau		0.048	5.70	0.48	31.84	169.65
	Ceapa		0.040	0.57		3.19	14.11
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Carne de pui		0.090	14.04	5.94	4.05	80.33
	Pâine		0.015	1.22	0.18	7.20	40.05
	Ouă		0.006	0.68	0.52	0.05	7.46
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70

3.	Legume proaspete porționate (ardei, roșii, castraveți)	1/50	0.051	0.29		2.03	8.72
4.	Compot din fructe	1/200		0.14		18.83	68.74
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.010			14.85	52.20
5.	Pâine de secara/ 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	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.00	129
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				41.85	16.73	170.38	974.68
Chindii							
1	Chifla cu susan	1/100		10.59	21.32	64.35	491.58
	Faina de grâu		0.080	8	0.80	58.40	286.40
	Drojdie		0.001	0.1	0.02	0.18	1.05
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Unt fara grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Ou		0.004	0.45	0.35	0.03	4.98
	Zahar		0.005			4.65	14.40
	Seminte de susan		0.010	2.00	7.00	1.00	65.00
2.	Cacao cu lapte	1/250		7.85	5.24	33.09	204.49
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.255	7.65	5.10	12.75	132.60
	Zahăr		0.015			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				18.44	26.56	97.44	696.07
Cina							
1.	Cartofi înăbușiți în sos	1/200/50		4.84	4.18	41.30	214.59
	Cartofi		0.260	3.74	0.19	35.57	149.76
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.9
	Sare iodată		0.0005				
2.	Șnițel de pui	1/50		15.73	8.64	8.62	128.98
	Fileu de pui		0.070	14.56	6.16	4.20	83.30
	Ou		0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Ulei		0.002		1.98		17.98
	Faina de grâu integrala		0.006	0.60	0.06	4.38	21.48
3.	Pâine de secara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50/20		8.67	18.50	48.18	412.10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.0	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.0	129.0
	Unt fara grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.2	149.6
4.	Ceai	1/200/5				9.90	34.80
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			9.90	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				29.24	31.32	108.00	790.47

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I	118.54	121.03	448.61	3357.56
Prețul pentru o zi domiciliati 69,50 lei				

Marți Săptămîna 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		8.9	12.37	33.20	281.52
	Crupe de griș		0.025	2.81	0.17	18.16	85.32
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104
2.	Tărtina cu brinza tare si unt	1/75/15/10		9.88	12.99	36.09	330.92
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.075	6.08	0.90	36	200.25
	Brînză tare 45%		0.015	3.74	3.89		55.87
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.2	4.1	25.4	158.49
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
			DEJUN 2				
4.	Mere coapte	1/200		2.9	15.20	29.91	256.46
	Mere proaspete		0.240	0.84		23.87	99.26
	Zahăr		0.005			4.95	17.4
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Nuci (grecești)		0.010	2	7	1	65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27.85	44.70	124.59	1027.39
Prînz							
1.	Ciorbă din varză si smintina	1/300/10		6.00	5.2	44.59	262.96
	Varză		0.200	1.28		8.64	49.60
	Cartofi		0.250	3.6	0.18	31.2	144.00
	Bors acru		0.005				
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Pasta de tomate		0.001	0.05		0.15	0.85
	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% prelucrata termic		0.010	0.28	2.0	0.32	20.00
	Sare iodata		0.001				
2.	Terci din hrișcă, pîrjoala de vită în sos roșu	1/150/70/50		18.86	27.74	36.82	497.73
	Crupe de hrisca		0.040	4.59	0.79	23.36	135.83
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.03	4.10	0.05	34.4
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui		0.009		8.91		80.91
	Făina de grîu integrala		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Carne de vita		0.060	9.09	3.15		67.50
	Pîine		0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Ou		0.030	3.39	2.40	0.26	37.32

3.	Salata de sfecla	1/100		2.18	1.98	13.82	73.02
	Sfeclă		0.160	2.18		13.82	55.04
	Sare iodată		0.001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.002		1.98		17.98
4.	Compot din fructe	1/200		0.14		18.83	68.74
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
5.	Pâine de secara/ 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	4.05	0.60	24.0	133.5
	Pâine de seară		0.050	4.50	1.50	24.0	129.0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				35.73	37.00	162.06	1164.95
Chindii							
1	Chefir	1/200/60		6.00	0.10	6.00	92.00
	Chefir 2,5%		0.200	6.0	0.10	6.0	92.0
2	Pateu cu brînză	1/75		16.37	9.56	32.06	321.81
	Faina de grîu integrala		0.040	4.00	0.40	29.20	143.20
	Brînză de vaci		0.070	11.20	6.30	0.70	140.70
	Drojdie		0.0005	0.04	0.01	0.09	0.53
	Zahar		0.002			1.98	6.96
	Ulei de floarea soarelui		0.002		1.98		17.98
	Oua		0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				22.37	9.66	38.06	413.81
Cina							
1.	Pilaf cu carne de pui	1/200/70		19.62	11.30	50.12	381.48
	Carne de pui		0.090	14.04	5.94	4.05	80.33
	Morcov		0.015	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ceapa		0.015	0.21		1.20	5.29
	Orez		0.070	5.06	1.39	43.66	252.95
	Verdeată		0.001	0.04		0.07	0.33
	Sare iodată		0.0020				
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4.05	0.60	24.00	135.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	135.50
3.	Pâine de secara cu unt	1/50/10		4.56	9.70	24.09	203.80
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Pâine de seară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
4	Ceai cu zahar	1/200					52.20
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				28.23	21.60	98.21	772.98
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				114.18	112.96	422.92	3379.13
Prețul pentru o zi domiciliati 69,50 lei							

		Ziua III	Saptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200		11.72	15.23	40.41	308.21
	Fulgi de ovas		0.035	4.16	2.03	22.87	86.01
	Lapte 2,5%		0.250	7.50	5.00	12.50	130
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
2.	Tartină cu unt	1/60/20		4.98	17.12	28.98	309.80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
3.	Ceai cu zahar	1/200				4.95	17.40
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
			DEJUN 2				
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/126	0.180	1.26	0.38	27.72	112.14
			TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				
			17.96	32.73	102.06	747.55	
Prînz							
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/300		13.72	5.58	60.27	339.40
	Mazare uscată		0.040	9.15	0.40	21.09	124.97
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Rădăcina de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Sare iodată		0.001				
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Pilaf cu carne de pui	1/200/90		21.67	12.49	27.96	271.04
	Carne de pui		0.120	18.72	7.92	5.40	107.10
	Orez		0.030	2.17	0.59	18.71	108.41
	Ceapă		0.025	0.36		2.00	8.82
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.40	8.20
	Pasta de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodată		0.001				
3.	Salata din legume fierte cu castraveti murati	1/100		4.04	0.24	33.07	144.94
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.20
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapa		0.020	0.29		1.60	7.06
	Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0.025	0.25	0.05	0.75	3.0
4.	Compot din fructe	1/200		0.14		13.88	51.34
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
5.	Piine de secară/ 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	4.05	0.60	24.0	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.0	129.0

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				48.12	20.41	183.18	1069.22
Chindii							
1.	Chifla cu stafide	1/75		12.10	15.42	61.15	436.27
	Faina de grîu integrala		0.054	5.40	0.54	39.42	193.32
	Lapte 2,5%		0.100	3.0	2.0	5.0	52.0
	Stafide		0.010	0.17	0.07	6.30	25.0
	Oua		0.030	3.39	2.61	0.26	37.32
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Ulei de floarea soarelui		0.002		1.98		17.98
	Drojdie		0.001	0.08	0.02	0.18	1.05
	Zahar		0.010			9.90	34.80
2.	Suc natural din fructe cu mai puțin de 5g de zaharuri per 100 ml	1/200	0.200	0.40		22.00	92.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				12.50	15.42	83.15	528.27
Cina							
1.	Terci din grîu cu sos din legume	1/200/50		6.23	12.65	35.00	294.31
	Crupe de grîu		0.043	5.11	0.43	28.52	151.97
	Paste de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70
	Faina de grîu integrala		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Ceapa		0.020	0.29		1.60	7.06
	Morcov		0.015	0.16	0.01	0.84	4.92
	Ulei de floarea soarelui		0.005		3.96		35.96
2.	Pîrjoala de pește	1/150		27.44	8.21	9.01	274.72
	Peste		0.250	24.23	6.70	0.00	208.05
	Pîine		0.008	0.65	0.10	3.84	21.36
	Oua		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66
	Lapte 2,5%		0.020				
	Pesmeți		0.008	0.65	0.10	3.84	21.36
	Ceapa		0.015	0.21		1.20	5.29
3.	Salata din morcov, mere si seminte de floarea soarelui	1/70		3.70	7.12	13.38	148.72
	Morcov		0.150	1.56	0.12	8.40	49.20
	Mere proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Ulei de floarea soarelui		0.002		1.98		17.98
	Semințe de floarea soarelui		0.010	2.0	7.0	1.0	65.0
4.	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	4.05	0.60	24.0	133.50
5.	Pîine de secara cu brinza tare	1/50/15		8.24	5.39	24.00	184.87
	Brînză tare 50%		0.015	3.74	3.89		55.87
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.0	129.0
6.	Ceai cu zahar	1/200		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămîie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				49.69	33.98	115.56	1071.79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				128.27	105.89	483.95	3436.23
Prețul pentru o zi domiciliati 69,50 lei							

Ziua IV Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		11.81	19.34	43.11	396.56
	Crupa de mei		0.025	2.72	1.04	18.07	93.56
	Lapte 2,5%		0.300	9.00	6.00	15.00	156.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.30	0.14	112.20
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/60/10/15		8.66	12.81	28.89	290.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.8
	Brînză tare 50%		0.015	3.74	3.89		55.87
3.	Ceai cu zahar	1/200				9.90	34.80
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.74		20.88	86.86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21.21	32.15	102.78	809.09
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/300		6.40	2.43	52.74	252.51
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Paste fainoase din faina integrala		0.018	1.80	0.23	13.32	64.80
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.002		1.98		17.98
	Sare iodată		0.001				
2.	Mamaliga, peste copt cu legume	1/150/150/30		28.99	18.43	30.32	447.80
	Crupe de porumb		0.040	3.98	1.59	26.67	129.35
	Unt fără grasimi vegetale		0.005	0.03	4.10	0.05	37.40
	Morcov		0.025	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ceapă		0.020	0.29		1.60	7.06
	Peste		0.250	24.23	6.70		208.05
	Ulei de floarea soarelui		0.006		5.94		53.94
	Sare iodată		0.001				
3.	Salată din varză si morcov	1/100/		1.45	3.01	8.86	77.95
	Varză proaspătă		0.150	0.96		6.48	37.20
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.003		2.97		26.97

	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
4.	Compot din fructe	1/200		0.14		13.88	51.34
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
5.	Pâine de secară/ Paine 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	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				45.53	25.97	153.80	1092.10
Chindii							
1	Pateu cu brânza de vaci	1/90		23.27	25.74	54.02	596.70
	Faina de griu integrala		0.064	6.40	0.64	46.72	229.12
	Lapte 2,5%		0.020	0.60	0.40	1.00	10.40
	Brânza de vaci 5%		0.090	14.40	8.10	0.90	180.90
	Oua		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66
	Zahar		0.005			4.95	17.40
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.30	0.14	112.20
	Drojdie		0.001	0.08	0.02	0.18	1.05
2	Cacao cu lapte	1/200		6.20	4.14	30.34	175.89
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.020			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				29.47	29.88	84.36	772.59
Cina							
1	Terci din orz mărunț cu chifteluțe din pui în sos alb	1/200/70/50		18.24	14.23	48.74	351.29
	Crupe de orz marunt		0.048	4.46	0.53	35.00	148.17
	Faină de grâu integrala		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Ulei de floarea soarelui		0.006		5.94		53.94
	Carne de pui		0.065	10.14	4.29	2.93	58.01
	Smintina 15% prelucrata termic		0.010	0.28	2.00	0.32	20.00
	Ouă		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66
	Pâine		0.009	0.73	0.11	4.32	24.03
2	Pâine de secară/ 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	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
3	Ceai cu zahar	1/200				9.90	34.80
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				26.79	16.33	106.64	648.59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				123.00	102.35	447.58	3304.39

Prețul pentru o zi domiciliată 69,50 lei

Ziua V Saptămîna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de orez pe lapte cu stafide	1/200		9.90	13.86	42.55	355.61
	Crupe de orez		0.030	2.17	0.59	18.71	108.41
	Lapte 2,5%		0.250	7.50	5.00	12.50	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.8
	Stafide		0.010	0.17	0.07	6.30	25.0
	Zahăr		0.005			4.95	17.4
2.	Tartina cu unt	1/60/10/		4.92	8.92	28.89	235.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Cacao cu lapte	1/250		7.85	5.24	28.14	187.09
	Cacao		0.001	0.2	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.255	7.65	5.1	12.75	132.6
	Zahăr		0.015			14.85	52.2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22.67	28.02	99.58	777.70
Prînz							
1.	Rasolnic	1/300/		5.54	5.36	42.48	234.56
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.2
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Foi de dafin		0.001				
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.3	1.7
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0.020	0.2	0.04	0.6	2.4
	Sare iodată		0.001				
	Arpacas		0.015	1.49	0.19	9.8	48.11
2.	Fileu de pui în sos alb cu piure din cartofi	1/70/50/200		27.75	27.20	53.66	493.58
	Cartofi		0.300	4.32	0.22	41.04	172.80
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Lapte 2,5%		0.050	1.50	1.00	2.50	26.00
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Piept de pui		0.100	20.80	8.80	6.0	119.0
	Ceapă		0.015	0.21		1.20	5.29
	Făină de grîu integrala		0.003	0.30	0.03	2.19	10.74
	Smântână 15% prelucrata termic		0.020	0.56	4.0	0.64	40.0
	Sare iodată		0.001				

3.	Salata de morcov,radacina telina si seminte de floarea soarelui	1/100		3.92	9.19	10.80	139.56
	Morcov		0.150	1.56	0.12	8.40	49.20
	Radacina telina		0.060	0.29	0.08	1.26	6.72

	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	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.	Pâine de secară/ 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	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
5.	Compot din fructe	1/200				23.78	86.14
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.020			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				45.76	43.85	178.72	1216.34
Chindii							
1	Pîrjoala de pui	1/60		13.13	11.07	11.78	166.22
	Carne de pui		0.075	11.7	4.95	3.38	66.94
	Ceapa		0.015	0.21		1.2	5.29
	Pîine		0.009	0.73	0.11	4.32	24.03
	Ulei de floarea soarelui		0.006		5.94		53.94
	Pesmeți		0.006	0.49	0.07	2.88	16.02
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/10		4.11	8.80	24.09	208.30
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Mere proaspete	1/180	0.200	0.70		19.89	82.72
4	Ou fiert	1/50	0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				23.60	24.22	56.20	519.45
Cina							
1.	Paste fierte	1/150		3.56	8.66	25.99	200.8
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.8
	Paste făinoase din faina integrala		0.035	3.5	0.46	25.9	126
2.	Brînză tare 50%	1/15	0.015	3.74	3.89		55.87
3.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0.020	2.2	0.60	15.8	64.0
4	Ceai cu zahar	1/200				9.9	34.8
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.9	34.8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				9.50	13.15	51.69	355.47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				101.53	109.24	383.30	2852.94
Prețul pentru o zi domiciliati 69,50 lei							

Luni 2 Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste cu cascaval	1/150/15		7.55	12.81	25.99	260.40
	Paste fainoase din faina integrala		0.035	3.50	0.46	25.90	126.00
	Brînză tare 45%		0.016	3.99	4.15		59.60
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
2.	Tartină cu unt	1/60/10		4.92	8.92	28.89	235.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Ceai cu lamiie	1/200/5		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
	Lamiie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
4.	Ou fiert	1/50		5.66	4.35	0.44	62.21
DEJUN 2							
5.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.70		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18.86	26.09	85.38	676.00
Prînz							
1.	Supă de legume	1/300		6.79	2.37	75.63	189.18
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.20
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Bors acru		0.010				
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Conopida		0.100	1.60	0.08	40.0	20.0
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Mazăre verde prelucrăta termic		0.025	1.25	0.05	3.25	10.0
	Tomate în suc de tomate		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui		0.002		1.98		17.98
	Sare iodată		0.001				
2.	Terci din malai cu chifteluțe de pui în sos roșu	1/150/80/30		20.61	12.42	49.70	355.87
	Crupe de porumb		0.040	3.98	1.59	26.67	129.35
	Ceapa		0.060	0.86		4.79	21.17
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodată		0.001				
	Carne de pui		0.080	12.48	5.28	3.60	71.40
	Pâine		0.015	1.22	0.18	7.20	40.05
	Ouă		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66
	Faina de grâu integrala		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Pasta de tomate		0.002	0.11		0.30	1.70
3.	Salata din cartofi cu castraveti murati si ceapa verde	1/100		3.02	1.15	27.75	125.77
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.20
	Ulei de floarea soarelui		0.001		0.99		8.99
	Ceapa verde		0.002	0.04	0.00	0.09	0.38
	Castraveti murati cu continut de sare de pina la 1,5g		0.010	0.10	0.02	0.30	1.20

4.	Pâine de seara/ 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	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de seară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
5.	Compot din fructe	1/200		0.14		23.78	86.14
	Fructe proaspete		0.040	0.14		3.98	16.54
	Zahăr		0.020			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				39.11	18.04	224.86	1019.46
Chindii							
1	Chifla cu susan	1/75		10.17	20.60	44.27	430.03
	Sare iodată		0.001				
	Faina de grâu integrala		0.054	5.40	0.54	39.42	193.32
	Drojdie		0.001	0.08	0.02	0.18	1.05
	Ulei de floarea soarelui		0.006		2.97		53.94
	Ou		0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
	Zahar		0.001			0.99	3.48
	Lapte 2,5%		0.050	1.50	1.00	2.50	26.00
	Unt fara grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Semințe de susan		0.010	2.0	7.0	1.0	65.0
2	Chefir 2,5%	1/200		6.00	0.10	6.00	92.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				16.17	20.70	50.27	522.03
Cina							
1.	Terci din hrișcă și chifteluțe din pește cu sos roșu	1/200/150		34.04	21.71	48.34	604.91
	Crupe de hrișcă		0.055	6.32	1.03	32.13	186.76
	Sare iodată		0.001				
	Unt fara grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Sare iodată		0.0005				
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Faina de grâu integrala		0.010	1.00	0.10	7.30	35.80
	Pasta de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
	Pește		0.250	24.23	6.70		208.05
	Pâine		0.005	0.41	0.06	2.40	13.35
	Oua		0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Lapte 2,5%		0.010	0.3	0.2	0.5	5.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
2	Pâine de seara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50/10		8.61	10.30	48.09	337.30
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.0	133.50
	Pâine de seară		0.050	4.5	1.50	24.0	129.0
	Unt fara grasimi vegetale		0.010	0.1	8.20	0.1	74.8
3	Ceai cu zahar	1/200				14.85	52.20
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				42.65	32.01	111.28	994.41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				116.79	96.84	471.79	3211.90
Pretul pentru o zi domiciliati 69,50 lei							

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din fulgi de ovaz	1/200		11.13	14.94	47.04	330.73
	Fulgi de ovaz		0.030	3.57	1.74	19.60	73.73
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/50/10/15		7.85	12.69	24.09	264.17
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.050	4.05	0.60	24.0	133.50
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Brînză tare 50%		0.015	3.74	3.89		55.87
3.	Ceai cu lămîie	1/200		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Lămîie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.70		19.89	82.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.71	27.64	101.19	713.29
Prînz							
1	Supă cu orez	1/300		5.30	5.54	44.81	257.90
	Cartofi		0.200	2.88	0.14	27.36	115.20
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Bors acru		0.010				
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Orez		0.020	1.45	0.40	12.47	72.27
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Sare iodată		0.001				
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Piureu din cartofi cu sos și batuta de pui	1/200/50/70		24.28	34.27	59.54	590.51
	Cartofi		0.300	4.32	0.22	41.04	172.80
	Lapte 2,5%		0.036	1.08	0.72	1.80	18.72
	Unt fără grasimi vegetale		0.020	0.12	16.40	0.18	149.60
	Ceapa		0.040	0.57		3.19	14.11
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Paste de tomate		0.001	0.05		0.15	0.85
	Fileu de pui		0.070	14.56	6.16	4.20	83.30
	Ulei de floarea soarelui		0.009		8.91		80.91
	Oua		0.020	2.26	1.74	0.17	24.88

	Faina de grâu integrala		0.009	0.9	0.09	6.57	32.22
	Sare iodata		0.002				
3	Legume proaspete porționate (ardei, roșii, castraveți)	1/45	0.060	0.45		2.70	13.50
4.	Piine de secară/ 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	4.05	0.60	24.0	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.0	129.0
5.	Compot din stafide	1/200		0.34	0.14	32.40	119.60
	Stafide		0.020	0.34	0.14	12.6	50.00
	Zahăr		0.020			19.80	69.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				38.92	42.05	187.45	1244.01
Chindii							
1.	Lapte fiert	1/250	0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
2	Budincă din brînză de vaci, caise uscate și semințe de susan	1/100		27.01	20.78	13.98	417.07
	Brînză de vaci 9%		0.150	24	13.5	1.5	301.5
	Crupe de griș		0.004	0.45	0.03	2.91	13.65
	Zahăr		0.004			3.96	13.92
	Ouă		0.002	0.23	0.17	0.02	2.49
	Pesmet		0.003	0.24	0.04	1.44	8.01
	Semințe de susan		0.010	2	7	1	65
	Caise uscate		0.005	0.09	0.04	3.15	12.5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				34.51	25.78	26.48	547.07
Cina							
1.	Terci din grâu marunt cu carne de pui înăbușită în legume	1/200/60/75		20.17	10.35	38.08	295.83
	Crupe de grâu mărunț		0.040	4.75	0.40	26.53	141.37
	Carne de pui		0.090	14.04	5.94	4.05	80.33
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapă		0.050	0.71		3.99	17.64
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodata		0.001				
	Paste de tomate		0.001	0.05		0.15	0.85
2	Piine de secară/ 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	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
3	Ceai cu zahar	1/200				9.90	34.80
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				28.72	12.45	95.98	593.13

	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII	121.86	107.92	408.93	3084.20
Prețul pentru o zi domiciliu 69,50 lei					

Miercuri 2 Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		10.28	14.24	35.61	315.76
	Crupa de mei		0.025	2.72	1.04	18.07	93.56
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/60/10/20		9.91	14.10	28.89	309.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Brânza tare		0.020	4.99	5.18		74.50
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.20	4.14	25.39	158.49
	Cacao		0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr		0.015			14.9	52.20
DEJUN 2							
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/180	0.200	0.74		20.88	86.86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				27.13	32.48	110.77	870.61
Prînz							
1.	Ciorbă din sfeclă cu fasole si verdeață	1/300		13.81	3.51	71.72	355.38
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapă		0.060	0.86		4.79	21.17
	Fasole uscate		0.030	6.57	0.30	16.12	90.45
	Bors acru		0.005				
	Sfeclă		0.150	2.04		12.96	51.60
	Paste de tomate		0.001	0.05		0.15	0.85
	Verdeață		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Sare iodată		0.001				
2.	Terci din hrisca cu tiftetele de pui în sos de smantana	1/150/90/50		24.70	17.01	42.00	385.36
	Hrisca		0.040	4.59	0.79	23.36	135.83
	Carne de pui		0.100	15.60	6.60	4.50	89.25
	Pâine		0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	Ouă		0.015	1.70	1.51	0.13	18.66
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Smantana 15% prelucrata termic		0.020	0.56	4.00	0.64	40.00
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Sare iodată		0.001				

	Ceapa		0.040	0.57		3.19	14.11
	Făină de grâu integrala		0.003	0.30	0.03	2.19	10.74
3.	Salata de varza pekin si mazare verde	1/100		1.98	2.25	5.24	36.74
	Varza de pekin		0.150	1.48	0.25	3.94	14.76
	Mazare verde prelucrata termic		0.010	0.50	0.02	1.30	4.0
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.002		1.98		17.98
4.	Compot din fructe	1/250		0.21		20.82	77.02
	Fructe proaspete		0.060	0.21		5.97	24.82
	Zahăr		0.015			14.9	52.2
5.	Piine de secara/ 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	4.05	0.60	24.0	133.5
	Pâine de secară		0.050	4.5	1.50	24.0	129.0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				49.25	24.87	187.78	1117.00
Chindii							
1	Chifla cu magiun	1/100		10.34	15.30	71.07	398.54
	Sare iodată		0.001				
	Faina de grâu		0.080	8.00	0.80	58.40	286.4
	Drojdie		0.001	0.08	0.02	0.18	1.05
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Ou		0.015	1.70	1.31	0.13	18.66
	Zahar		0.001			0.99	3.48
	Magiun		0.020	0.5	0.02	11.28	44.0
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.40	4.28	20.98	143.38
	Cacao		0.002	0.4	0.28	1.08	4.58
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.010			9.9	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				16.74	19.58	92.05	541.92
Cina							
1	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200/60		18.44	10.35	34.56	290.81
	Carne de pui		0.090	14.04	5.94	4.05	80.33
	Varza proaspata		0.300	1.92		12.96	74.40
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapa		0.015	0.21		1.20	5.29
	Orez		0.020	1.45	0.40	12.47	72.27
	Verdeață		0.001	0.04		0.07	0.33
	Sare iodată		0.0020				
	Ulei de floarea soarelui		0.004		3.96		35.96
	Pasta de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
2	Piine de secara/ 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	4.05	0.60	24.0	133.5
	Pâine de secară		0.050	4.5	1.5	24.0	129.0
3	Ou fiert	1/50		5.66	4.35	0.4	62.2
4	Ceai cu zahar	1/200				4.95	52.20
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				32.65	16.80	87.95	667.72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				125.77	93.73	478.55	3237.22
Prețul pentru o zi domiciliată 69,50 lei							

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș	1/200		10.37	13.37	35.70	307.52
	Crupe de griș		0.025	2.81	0.17	18.16	85.32
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.2	0.09	74.8
	Zahăr		0.005			5.0	17.4
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
2.	Tartină cu unt cu magiun	1/60/10/10		5.17	9.02	34.53	257.00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.80	160.20
	Magiun		0.010	0.25	0.10	5.64	22.00
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
3.	Cacao cu lapte	1/200		6.40	4.28	25.93	160.78
	Cacao		0.002	0.40	0.28	1.08	4.58
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	0.220	0.77		21.88	90.99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22.71	26.67	118.04	816.29
Prînz							
1.	Supă din varză și smintina	1/300/10		5.56	7.16	39.45	249.22
	Varză		0.180	1.15		7.78	44.64
	Cartofi		0.180	2.59	0.13	24.62	103.68
	Bors acru		0.005				
	Morcov		0.060	0.62	0.05	3.36	19.68
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Pasta de tomate		0.003	0.16		0.45	2.55
	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% prelucrata termic		0.020	0.56	4.0	0.64	40.0
	Sare iodată		0.001				
2.	Terci de grau cu carne de pui în sos alb	1/100/75/50		24.47	17.98	24.49	295.96
	Crupe de grau		0.020	2.38	0.20	13.27	70.69
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Piept de pui		0.100	20.8	8.8	6.0	119.0
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Făină de grâu integrală		0.003	0.3	0.03	2.19	10.74
	Smântână 15% prelucrata termic		0.020	0.56	4.0	0.64	40.0
	Sare iodată		0.001				
3.	Salata de morcov, radacina de telina	1/100		1.78	2.17	9.03	70.16
	Morcov		0.140	1.46	0.11	7.84	45.92
	Radacina telina		0.050	0.25	0.07	1.05	5.60
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.002		1.98		17.98
	Sare iodata		0.001				
4.	Compot din fructe	1/250		0.21	0.00	20.82	77.02
	Fructe proaspete		0.060	0.21		5.97	24.82
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
5.	Piine de secară/ 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		0.05	4.05	0.6	24.0	133.5
	Pâine de secară		0.05	4.5	1.5	24.0	129.0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				40.57	29.41	141.79	954.86
Chindii							
1	Budincă din brînză de vaci și semințe de susan	1/160		42.88	43.54	49.66	858.62
	Brînză de vaci 9%		0.200	32.0	18.0	2.0	402.0
	Crupe de griș		0.020	2.25	0.14	14.53	68.26
	Făină		0.020	2.0	0.2	14.6	71.6
	Zahăr		0.010			9.9	34.8
	Ulei de floarea soarelui		0.003		2.97		26.97
	Ouă		0.010	1.13	0.87	0.09	12.44
	Pesmet		0.005	0.41	0.06	2.4	13.35
	Lapte 2,5%		0.100	3.0	2.0	5.0	52.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.30	0.14	112.2
	Semințe de susan		0.010	2.0	7.0	1.0	65.0
2.	Ceai cu zahar si lamiie	1/200		0.03	0.01	10.17	35.67
	Ceai infuzie		0.001				
	Lamiie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Zahăr		0.010			9.90	34.80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				42.91	43.55	59.83	894.29
Cina							
1	Ragu din legume cu carne de pui	1/300/50		17.23	9.94	52.85	317.17
	Carne de pui		0.070	10.92	4.62	3.15	62.48
	Cartofi		0.320	4.61	0.23	43.78	184.32
	Ceapă		0.020	0.29		1.60	7.06
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Mazăre verde prelucrta termic		0.020	1.0	0.04	2.60	8.00
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Sare iodata		0.0005				
2	Castraveti murati cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.	1/50	0.050	0.50	0.10	1.50	6.00
3	Ou fiert	1/50	0.050	5.66	4.35	0.44	62.21
	Ou						
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		4.05	0.6	24.0	133.50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		2.000	4.05	0.6	24.0	133.5
5.	Piine de secară cu unt	1/50/10		4.56	9.70	24.09	203.80
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.20	0.09	74.80
	Pâine de secară		0.050	4.50	1.50	24.0	129.0
6	Ceai cu zahar	1/200				4.95	17.40
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.005			5.0	17.4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				32.00	24.69	107.83	740.08
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				138.19	124.32	427.49	3394.76
Prețul pentru o zi domiciliati 69,50 lei							

		Ziua X	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci cu orez și stafide	1/200		9.57	17.87	39.48	374.94
	Crupe de orez		0.025	1.81	0.5	15.59	90.34
	Lapte 2,5%		0.250	7.5	5.0	12.5	130.0
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.3	0.14	112.2
	Zahăr		0.005			4.95	17.40
	Stafide		0.010	0.17	0.07	6.30	25.0
2.	Tartină cu unt și brinza tare	1/60/10/15		8.66	12.81	28.89	290.87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.060	4.86	0.72	28.8	160.2
	Unt fără grasimi vegetale		0.010	0.06	8.2	0.09	74.8
	Brinza tare		0.015	3.74	3.89		55.87
3.	Lapte fiert	1/200		6.0	4.0	10.0	104.0
	Lapte 2,5%		0.200	6.0	4.0	10.0	104.0
			DEJUN 2				
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/100		0.42	0	11.93	49.63
	Fruite proaspete		0.120	0.42		11.93	49.63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24.65	34.68	90.30	819.44
			Prînz				
1.	Supă cu paste fainoase	1/300		6.26	5.40	51.94	275.95
	Cartofi		0.250	3.60	0.18	34.20	144.00
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.030	0.43		2.39	10.58
	Paste fainoase din faina integrala		0.018	1.8	0.23	13.32	64.8
	Rădăcină de țelină		0.010	0.05	0.01	0.21	1.12
	Verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95
	Sare iodată		0.001				
2	Piureu din legume, pirjoala din peste cu sos din legume	1/150/150/30		29.23	24.93	30.09	514.40
	Cartofi		0.100	1.44	0.07	13.68	57.60
	Dovleac(bostan)		0.100	0.70		4.20	18.20
	Unt fără grasimi vegetale		0.015	0.09	12.30	0.14	112.20
	Sare iodată		0.0005				
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ceapă		0.040	0.57		3.19	14.11
	Faina de grîu integrala		0.010	1.00	0.10	7.30	35.80
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Pește		0.250	24.23	6.70		208.05
	Pîine		0.005	0.41	0.06	2.40	13.35
	Oua		0.005	0.57	0.44	0.04	6.22
	Lapte 2,5%		0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Ulei de floarea soarelui		0.005		4.95		44.95

3	Salată "Gingășie"	1/50		2.95	9.04	18.79	103.70
	Conopidă		0.040	0.64	0.03	16.00	8.00
	Ceapa		0.005	0.07		0.40	5.29
	Morcov proaspat		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Semințe de floarea soarelui		0.010	2.00	7.00	1.00	65.00
	Lămie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0.002		1.98		17.98
4.	Compot din fructe	1/250		0.21	0.00	20.82	80.02
	Fructe proaspete		0.060	0.21		5.97	27.82
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
5.	Piine de secară/ 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	4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine de seară		0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prinz				47.20	41.47	169.64	1236.57
Chindii							
1.	Ou fiert	1/50		5.66	4.35	0.44	62.21
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4.05	0.60	24.00	133.50
3	Unt fără grasimi vegetale	1/10		0.06	8.20	0.09	74.80
3	Mere proaspete	1/100		0.42		11.93	49.63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				10.19	13.15	36.46	320.14
Cina							
1.	Pîrjoala de pui	1/60		13.13	11.07	11.78	166.22
	Carne de pui		0.075	11.70	4.95	3.38	66.94
	Ceapa		0.015	0.21		1.20	5.29
	Piine		0.009	0.73	0.11	4.32	24.03
	Ulei de floarea soarelui		0.006		5.94		53.94
	Pesmeți		0.006	0.49	0.07	2.88	16.02
2.	Pâine de seară	1/50/		4.05	1.50	24.00	129.00
3.	Brînză tare 50%	1/20	0.020	4.99	5.18		74.50
4	Ceai cu zahar	1/200				14.85	52.20
	Ceai infuzie		0.001				
	Zahăr		0.015			14.85	52.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				22.17	17.75	50.63	421.92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				105.71	107.05	347.03	2813.84
Prețul pentru o zi domiciliati 69,50 lei							