



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică



Eudochia Tcaci

Data 14 / 11 2019

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



Brînzilă Sergiu

Data 11 2019

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimenatația copiilor claselor I-IV
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal de tip sportiv din
municipiul Chisinau
în perioada iarna-primavara
pentru anul 2019-2020

	Ziua 1 Săptămîna 1						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul 1					
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	TOTAL			17,58	21,70	83,69	646,41
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Supa cu fasole	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole		0,015	3,28	0,15	8,06	45,22
	Tomate în suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Terci din arpacaș de grâu cu sos din legume și chifteluțe pui	1/120/70/50					
	Crupe de arpacaș		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	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	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
6.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			42,04	19,69	157,08	914,74

	Ziua II Săptămîna 1						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
1.	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/60/40/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			20,99	23,18	94,79	631,35
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Ciorbă din varză	1/300					
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Bors acru		0,015				
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Piure de cartofi, gulas	1/120/70/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20

	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,10	0,75	4,75
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,130	19,70	6,83		146,25
	Sare iodată		0,002				
3.	Salata de sfeclă/miez de floarea soarelui	1/50/10					
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Pâine de secară	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,3	2,1	33,6	180,6
	TOTAL			37,92	31,79	133,94	954,78

Ziua III Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul 1							
1.	Terzi din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			20,58	20,57	91,33	663,57
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	1/300					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/100/100/30					
	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	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
	TOTAL			37,66	23,15	139,15	924,62

Ziua IV Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Brinza tare 50%		0,015	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL		0,364	15,44	26,90	88,39	672,58
			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	1/300/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smintina 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/170/75					
	Varza		0,080	0,51		3,46	19,84
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40

	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	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	1/70					
	Pâine de secară		0,070	5,40	1,80	28,80	154,80
	TOTAL			36,54	28,32	131,41	842,49

	Ziua V Săptămîna 1						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul 1					
1.	Terci din gris pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de gris		0,030	3,37	0,21	21,79	102,39
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Pîine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/60/40/10					
	Pîine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			18,91	20,73	81,53	600,24
			Dejunul 2				
	Fructe de sezon	1/100					
1.	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Supă de legume	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Tomate în suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	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	1/50					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,63
	Radacina telina		0,020	0,62	0,05	3,36	19,63
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,93
	Sare iodată		0,001				
4.	Piine de secara	1/70					
	Pâine de secară		0,070	5,40	1,80	28,80	154,80
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
	TOTAL			45,90	28,03	186,53	977,01

Ziua 1 Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul 1					
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			21,00	21,06	100,98	709,81
		Dejun 2					
	Fructe de sezon	1/100					
1.	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
		Prînz					
1.	Rasolnic	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodată		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/150/60					
	Cartofi		0,220	3,17	0,16	30,10	126,72
	Sare iodată		0,001				

	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
3.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/50/10					
	Varză proaspătă		0,065	0,42		2,81	16,12
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	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 secară	1/70					
	Pâine de secară		0,070	5,40	1,80	28,80	154,80
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
	TOTAL			28,50	25,58	129,48	852,34

	Ziua II Săptămîna 2						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul 1					
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/branza tare	1/60/10/15					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Branza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			18,48	21,37	88,56	627,44
		Dejun 2					
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
		Prînz					
1.	Supă cu orez/smantana	1/300/15					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Orez		0,015	1,39	0,16	10,94	46,30
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smantana 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/200/75					
	Carne de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00

2.	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu	1/100/70/50					
	Crupe de hrișcă		0,025	2,87	0,50	14,60	102,00
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,80	125,30
	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	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
3.	Salata de varza pekin si mazare verde	1/50					
	Varza de pekin		0,070	0,45		3,02	17,36
	Mazare verde		0,010	0,50	0,02	1,30	4,00
	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	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de secara	1/70					
	Piine de secara		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
	TOTAL			35,14	21,73	134,92	865,93

	Ziua III Săptămîna 2						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/15					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/150					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			14,48	18,07	101,60	661,04
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Ciorbă din sfeclă	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,090	1,22		7,78	30,96
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				

2.	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu	1/100/70/50					
	Crupe de hrișcă		0,025	2,87	0,50	14,60	102,00
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,80	125,30
	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	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
3.	Salata de varza pekin și mazare verde	1/50					
	Varza de pekin		0,070	0,45		3,02	17,36
	Mazare verde		0,010	0,50	0,02	1,30	4,00
	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	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de secară	1/70					
	Piine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
	TOTAL			35,14	21,73	134,92	865,93

	Ziua IV Săptămîna 2						
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul 1					
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/ou fert	1/60/10/40					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			24,72	23,90	83,22	680,33
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Supă cu perișoare	1/300/45					
	Carne de pui		0,050	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2.	Bee Roganoff cu terci de grâu	1/70/50/100					
	Crupa de grâu		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,095	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29

	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
3.	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Radacina de telina		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	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.	Pâine de secara	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
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
	TOTAL			50,33	36,28	120,66	964

	Ziua V				Săptămîna 2		
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
	Dejunul						
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lămîie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lămîie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3.	Pîine de faina integrala făinăificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/60/15/10					
	Pîine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Total			18,26	21,39	85,29	629,96
			Dejun 2				
1.	Paste de sezon	1/100					
	Paste de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Salată cu mazare	1/300					
	Mazăre uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ulei		0,035	0,50		2,79	12,35
	Usturoi		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Chimie		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Radăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Ulei de floarea soarelui		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Salată de legume	1/100/100					
	Salată de porumb		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ulei de floarea soarelui		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96

3.	veti murati	1/25					
	veti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3
4.	de secar	1/70					
	de secar		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
5.	pot din fructe	1/150					
	ascari		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
			0,010			9,9	34,8
				37,21	21,15	136,67	893,27