



COORDONAT

**Agenția Națională pentru Sănătate
Publică**

Șef CSP Hîncești

CEBOTARI Oleg /



Data 05 / 06 2025

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



Data 04 / 06 2025

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor de 5-7 ani din instituțiile de educație
timpurii cu regim de activitate 9,5-10 ore
alimentate de "PONTTEM.X" SRL
în perioada vară-toamna
pentru anul 2025**

Luni Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovaz pe lapte	1/200		9,76	11,42	26,32	246,99
	Fulgi de ovaz		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,115	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
2.	Tartina cu unt	1/30/10		2,51	8,56	14,54	154,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,14	74,00
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,30	19,99	44,10	414,13
			Gustare				
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
Prînz							
1.	Zeama cu tăitei	1/200		4,70	3,96	27,86	121,38
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapa uscată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeață		0,003	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tăitei		0,015				
	Ardei dulce		0,005	0,15	0	0,9	4,5
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
2.	Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare	70/30/100		22,99	9,75	26,35	236,59
	Puplpa de pui dezosata		0,090	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Rosii în suc propriu		0,005	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		5,00		45,00
	Sare iodată		0,0008				
	Mazare uscata		0,040	4,58	0,20	10,55	62,49
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
3.	Salata de pekin	1/50	0,053	2,32	6,70	6,60	72,58
	Varza de pekin (sau alba)		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe de sezon		0,035	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17

5.	Pâine porționată	1/30/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				33,75	21,25	88,83	574,27
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu orez	1/150		6,87	5,64	22,49	184,73
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,40	12,47	72,27
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Lapte 2,5%		0,130	5,40	3,60	9,00	93,60
	Zahar		0,003			0,99	4,06
2	Tartina cu brînză tare	1/20/10		4,12	2,83	9,60	90,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Brînză tare 45 %		0,010	2,50	2,59	0,0	37,25
3.	Ceai	1/200		0,0	0,0	2,0	8,12
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,99	8,47	34,07	283,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				57,57	49,71	181,92	1333,94

Marți Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		5,7	5,56	17,14	147,71
	Lapte 2,5%		0,115	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Crupe de grâu mărunț		0,030	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Biscuiți la ceai	1/30		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,030	0,010	3,240	13,040
	Ceai		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,20	8,42	42,58	288,55
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/112	0,112	1,55	0,62	17,03	74,3
Prânz							
1.	Ciorbă cu varza cu smântână	1/200/5		1,52	5,9	18,65	97,01
	Varză proaspătă		0,080	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	5	0	45
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,010	0,1	0,03	0,42	2,24
	Sare iodată		0,0008				
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi	1/70/30/105		22,02	11,99	35,30	283,04
	Pulpa de pui dezosata		0,090	17,5	1,4	0,7	79,8
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,72	0,24	3,84	20,64
	Lapte 2,5%		0,005	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004		5		45
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0,0008				

3.	Roșii proaspete porționate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,26	0,41	15,42	66,02
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porționată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,23	19,53	100,28	612,63
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/110/15		23,22	21,18	15,88	391,64
	Brânză de vaci 5%		0,070	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,007	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,020	1,19	0,1	6,63	35,34
	Lapte 2,5%		0,010	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Gem		0,015	0,11	0,01	5,26	18,44
2.	Cacao cu lapte	1/200		6	0,1	6	92,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara				29,22	21,28	21,88	484,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				68,20	49,85	181,77	1459,58

Miercuri Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Maşa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de hrisca pe lapte	1/200		6,03	5,76	25,60	197,51
	Crupa de hrisca		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,20
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu branza tare	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Branza tare 45%		0,010	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,50	10,22	45,02	334,90
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,4	0,48	14,4	62,4
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla și smântână	1/200/5		2,72	5,90	29,74	123,99
	Sfeclă		0,080	1,36	0	8,64	34,4
	Cartofi		0,050	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		5		45
	Sare iodată		0,0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30		24,76	9,11	30,83	261,43
	Crupe de porumb		0,025	2,02	0,17	11,28	60,08
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește congelat		0,120	21,32	2,13		99,07
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,8	0,08	5,84	28,64
	Ulei de floarea soarelui		0,003		5		45
3.	Legume coapte de sezon (dovlecei, ardei dulci)	1/50	0,053	0,48	0,09	3,51	12,60
	Ardei dulci		0,040	0,30	0,00	1,80	9,00
	sau Dovlecei		0,040	0,18	0,09	1,71	3,60
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	8,93	36,91
	Fructe de sezon		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			3,96	16,23

5.	Pâine porționată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,27	16,36	101,81	592,43
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
3.	Chiflă cu gem	1/70		6,7	5,45	32,2	209,85
	Făină de grâu		0,038	3,8	0,3	27,74	136,04
	Gem de prune		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
	Ouă de găină "Extra"		0,020	2,23	1,74	0,17	24,88
	Drojdie		0,001				
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				12,70	5,55	38,20	301,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				55,87	32,61	199,43	1291,58

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		6,42	5,62	21,12	168,92
	Crupe de griș		0,025	1,90	0,16	10,61	56,55
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,20
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu gem	1/20/20		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,4	80,1
	Gem		0,020	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,39	13,08	43,09	364,02
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/112	0,112	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Supă cu ou și verdeată	1/200		4,27	5,07	30,87	124,46
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Rădăcina de țelină		0,010	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		3		27
	Oua		0,008	2,26	1,74	0,17	24,88
	Orez		0,010	0,72	0,2	6,24	36,14
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeată		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Cartofi înăbușiți cu carne de porc	1/200		16,10	8,13	20,16	186,04
	Carne de porc degresată/dezosată		0,070	14,54	5,04	0	108
	Carofi		0,180	0,96	0	6,48	37,2
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Roșii în suc propriu (pasta de tomate)		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata vitamin	1/50		0,45	2,05	2,36	31,14
	Conopida		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei dulci		0,012	0,09		0,54	2,7
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,28	0,00	8,24	36,07
	Fructe de sezon		0,035	0,28		5,27	23,90
	Zahăr		0,003			2,97	12,17

5.	Pâine porționată	1/30/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				25,42	16,39	85,63	508,51
Gustare de seară							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/160		19,02	11,03	23,23	323,80
	Paste făinoase din făină integrală		0,030	3	0,39	22,2	108
	Brânză de vaci 5%		0,030	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	14,8
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21,77	11,78	47,93	424,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				61,21	41,25	194,55	1371,07

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci pe arnaut pe lapte	1/200		6,83	6,45	23,48	187,13
	Crupe de arnaut		0,030	2,02	0,17	11,28	60,08
	Lapte 2,5%		0,120	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,03	3,28	0,05	29,6
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu unt	1/30/5		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,0	0,0	3,2	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,003			2,97	12,17
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,33	10,92	41,19	317,27
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/112	0,112	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Supa cu legume	1/200		1,44	3,18	22,07	65,47
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Conopida		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Mazare verde conservata		0,015	0,15	0,03	0,45	1,8
	Sare iodata		0,0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă	1/70/30/100		20,13	8,58	21,12	224,43
	Fileu de pui		0,090	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Crupe de hrișcă		0,040	1,19	0,1	6,63	35,34
3.	Salată fitness	1/50		1,98	6,62	6,26	84,08
	Morcov pai		0,020	0,12	0	3,48	14,48
	Sfecla		0,030	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de susan		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

4.	Pâine porționată	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,43	19,28	71,79	484,23
Gustare de seară							
1.	Omleta cu branza de vaci	1/110		16,05	12,58	43,47	202,69
	Ouă de găină "Extra"	1 buc	0,060	13,57	10,44	1,04	149,29
	Branza de vaci		0,020	1,6	0,08	40	20
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
2.	Pâine porționată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Bautura din stafide	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Stafide		0,010				
	Zahar		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				18,48	12,94	60,84	294,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				54,87	43,14	191,72	1170,91

		Luni	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz pe lapte cu stafide	1/200/5		7,97	6,88	31,26	227,28
	Crupe de orz măşcat		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,2
	Lapte 2,5%		0,120	6	4	10	104
	Stafide		0,005	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu brînză tare	1/30/10		4,93	2,95	14,40	117,35
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brînză tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu lămîie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,93	9,84	50,88	365,79
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/112	0,112	0,54	0,14	20,25	78,3
Prânz							
1.	Supă din legume cu galuște	1/200/10		3,27	4,11	25,21	107,18
	Cartofi		0,080	0,36	0,02	3,42	14,40
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Grîş		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de ţelină		0,010	0,1	0,03	0,42	2,24
	Roşii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Ardei dulce		0,005	0,04	0,00	0,23	1,13
2.	Varza înăbuşită cu carne de pui	1/200/70		12,42	8,65	31,77	179,29
	Pulpa de pui dezosată		0,090	10,19	4,31	2,94	58,31
	Varză albă		0,120	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		4		36
	Sare iodată		0,0008				
	Cartofi		0,080	0,87	0,24	7,48	43,36
	Roşii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Legume proaspete porţionate (roşii, castraveţi, ardei dulci)	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roşii/Castraveţi/Ardei dulci		0,053	0,3		2,11	9,06
4.	Pâine porţionată	1/30/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,17	0,27	12,26	52,13
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,23

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				20,48	14,17	95,35	478,46
Gustare de seară							
1.	Babă din tăiței cu brânză la cuptor	1/160		22,63	16,13	25,01	390,52
	Paste făinoase din făină integrală		0,032	3,2	0,42	23,68	115,2
	Ouă de găină "Extra"		0,010	3,39	2,61	0,26	37,32
	Brânză de vaci 5%		0,050	16	9	1	201
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
2.	Iaurt lichid (bifidoc)	1/100		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2,6% fără adaosuri și conservanți		0,100	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				27,68	23,01	49,51	572,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				61,63	47,16	215,99	1494,57

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griş pe lapte	1/200		5,40	5,01	18,96	149,78
	Crupe de griş		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,150	3,6	2,4	6	62,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/20		2,51	8,56	14,53	154,10
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Gem din mere		0,020	0,08	8,2	0,13	74
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,41	16,57	40,99	381,88
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/112	0,112	1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz							
1	Supă cu mazăre şi crutoane	1/200		7,26	3,92	37,92	162,08
	Mazăre uscata		0,030	4,58	0,2	10,55	62,49
	Cartofi		0,050				
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roşii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3,00		27,00
	Rădăcină de ţelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Crutoane		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Verdeaţă		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi	1/60/40/100		20,84	6,30	33,77	212,22
	Cartofi		0,120	1,44	0,07	13,68	57,6
	Lapte 2,5%		0,010	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005				
	Fileu de pui		0,090	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		4		36
	Morcov		0,020	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roşii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salata de vară	1/50		2	7,60	2,89	76,43
	Castraveți proaspeți (roșii)		0,054	0,4	0	1,51	6,03
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2		18
	Semințe de susan		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
4.	Pâine porționată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,18	0,00	6,95	28,80
	Fructe de sezon		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,71	18,18	95,93	559,63
Gustare de seară							
1.	Terci din hrișca puhav	1/180		4,50	3,00	7,50	120,94
	Morcov		0,020	4,50	3,00	7,50	78,00
	Ceapă		0,020				
	Roșii în suc propriu		0,005				
	Ulei de floarea soarelui		0,002				
	Hrișcă		0,055	1,31	0,11	7,30	38,88
	Sare iodată		0,001			0,99	4,06
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30/8		2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Ou fiert	1/60	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,72	8,58	25,39	287,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				60,24	43,75	193,11	1353,97

Miercuri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ouas pe lapte	1/200		6,00	5,41	19,96	160,18
	Fulgi de ouas		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare 45%		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Dejun				8,50	9,88	37,67	290,32
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/112	0,112	0,53		14,92	62,04
Prânz							
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,62	3,87	29,32	103,75
	Sfeclă		0,060	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Cartofi		0,050	0,36	0,02	3,42	14,4
	Sare iodată		0,0008				
	Verdețată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Chifteluțe din pește cu legume sotate	1/70/30		24,18	8,56	20,52	197,08
	Pește congelat		0,120	21,32	2,13		99,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,41	0,06	2,4	13,35
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		5		45
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Mamaliguță	1/100		1,33	1,75	7,33	53,68
	Crupe de porumb		0,020	1,31	0,11	7,3	38,88
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	14,8
4.	Salată vitamin cu seminte de susan	1/50		2,62	6,60	5,31	82,71
	Brocoli		0,020	0,72	0,00	2,16	12,24
	Morcov		0,040	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ardei dulci		0,010	0,25	0,00	1,49	7,43
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		1,00		9,00
	Semințe de susan		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40

5.	Pâine porționată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe de sezon		0,035	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,20	18,17	92,77	633,44
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		7,86	55,14	37,67	241,28
	Ouă de găină "Extra"		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	5	50	36,5	179
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Scorțișoară		0,001				
2.	Chefir 2,5%	1/150	0,150	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,86	55,24	43,67	333,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				59,09	83,29	189,03	1319,08

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de bulgur pe lapte	1/200		6,58	5,61	22,14	172,66
	Crupe bulgur		0,030	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,120	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Covrigei	1/25		2,75	0,75	19,75	80,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,33	6,36	44,86	264,83
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/112	0,112	1,55	0,62	17,03	74,3
Prânz							
1.	Ciorba țărănească	200/50		2,46	4,02	21,78	76,44
	Cartofi		0,080	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Legume înăbușite cu fileu	1/200		2,47	5,15	30,53	113,36
	Conopida		0,020	0,7	0	4,75	27,28
	Cartofi		0,150	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Fileu de pui		0,090				
	Mazare verde		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei de floarea soarelui		0,004		5		45
	Roșii în suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salată din sfeclă	1/50		2,37	6,62	8,75	81,42
	Sfeclă		0,040	0,54	0	3,46	13,76
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,18	0,00	8,93	36,91
	Fructe de sezon		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			3,96	16,23
5.	Pâine porționată	1/40/40		6,84	1,68	38,40	210,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,60	1,20	19,20	103
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,32	17,47	108,39	518,13
Gustare de seară							
1.	Paste cu cascaval	1/180		20,11	18,98	10,60	350,06
	Brânză tare 45%		0,020	17,6	9,9	1,1	221,1
	Paste făinoase		0,055	1,7	1,31	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Bautura din stafide	1/200		4,70	3,14	8,04	80,29
	Stafide		0,015	0,2	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	4,5	3	7,5	78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				24,81	22,12	18,64	430,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				50,01	46,57	188,92	1287,61

Vineri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de grâu pe lapte	1/200		7,90	11,21	21,84	217,78
	Crupe de grâu		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,120	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,40	15,68	39,55	347,92
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/112	0,112	1,47	0,44	32,34	130,83
Prânz							
1.	Ciorbă cu arpacaș si verdeată	1/200		1,76	3,12	22,38	84,37
	Cartofi		0,100	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Crupe de arpacaș		0,015	0,64	0	4,32	24,8
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu terci din mei	1/60/30/100		23,59	15,22	58,80	439,82
	Carne de porc degresată/dezosată		0,080	14,54	5,04	0	108
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		0,005	0,42	2,25	0,48	32,4
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,003	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pesmeți		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Crupe de mei		0,055	3,5	0,46	25,9	126
3.	Salata de varza	1/50		0,53	0,00	3,15	15,75
	Varza		0,060	0,53		3,15	15,75
	Verdeată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Morcov		0,020	0,1	0,01	0,56	3,28
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	6,95	28,80
	Fructe de sezon		0,035	0,18	0,00	4,97	20,68
	Zahăr		0,003			1,98	8,12

5.	Pâine porționată	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				28,76	19,24	105,68	646,14
Gustare de seară							
1.	Supa de lapte cu orez	1/180		6,20	5,34	17,89	157,40
	Crupe de orez		0,020	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,130	5,1	3,4	8,5	88,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
2	Biscuiți fara grasimi hidrogenizate	1/30/		2,43	0,36	14,40	80,10
	Biscuiti la ceai		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				8,63	5,70	34,27	245,62
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				49,26	41,06	211,84	1370,51