



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Şef CSP Chişinău



E. Teaci

Data 8 / 12 2021

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 01 / 12 2021

Meniu-Model
pentru 14 zile
pentru alimenatația copiilor din instituțiile de tip internat alimentate
de Compania „PONTM.X” S.R.L., în perioada iarnă-primăvară pentru
anul 2022

Luni 1 Săptămîna 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		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 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		0,005			9,90	34,80
		DEJUN 2					
1.	Fructe proaspete(mere, prune, portocale, madarine, 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
	Verdeață		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	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.	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	24,00	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 Domiciliati							
1	Chifla cu susan	1/100		10,59	21,32	64,35	491,58
	Faina de grâu integrala		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		0,006	0,60	0,06	4,38	21,48
3.	Pâine de secară/ 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				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				29,24	31,32	108,00	790,47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				118,54	121,03	468,09	3357,56
Prețul pentru o zi 51,50 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.	Tartină 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% prelucrăta termic		0,010	0,28	2,0	0,32	20,00
	Sare iodată		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		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	73,04
	Sfeclă		0,160	2,18		13,82	55,04
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	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.	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	133,5
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,0	129,0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				35,73	37,00	162,06	1164,97
Chindii Domiciliati							
1	Chefir	1/200/		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.	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	24,00	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	3379,15
Prețul pentru o zi 51,50 lei							

		Ziua III	Săptămîna 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, madarine, 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 uscata		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.	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	1/200/90		23,82	12,12	50,29	335,43
	Carne de pui		0,120	18,72	7,92	5,40	107,10
	Cartofi		0,300	4,32	0,22	41,04	172,8
	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.	Legume proaspete	1/50		0,29	0,00	2,00	8,55
	Legume proaspete porționate (roșii, ardei, castraveți)		0,050	0,29		2	8,55
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				46,52	19,80	174,44	997,22

Chindii Domiciliati							
1.	Chifla cu stafide	1/75		12,10	15,42	61,15	436,27
	Faina de grâu 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
Cină							
1.	Terci din grâu cu sos din legume	1/200/50		6,23	12,65	35,00	294,31
	Crupe de grâu		0,043	5,11	0,43	28,52	151,97
	Paste de tomate		0,002	0,11		0,30	1,70
	Faina din grâu integral		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				
	Lamîie		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				123,65	105,09	442,00	3220,24
Prețul pentru o zi 51,50 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, madarine, banane)	1/200	0,210	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		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
	Verdeată		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,14		13,88	51,34
	Fructe de sezon		0,040	0,14		3,98	16,54
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Pîine 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 seară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				45,53	25,97	153,80	1092,10
	Chindii Domiciliați						
1	Pateu cu brînză 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
	Brînză de vaci		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 marunț		0,048	4,46	0,53	35,00	148,17
	Faină de grîu 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	20,00
	Ouă		0,015	1,70	1,31	0,13	18,66
	Pîine		0,009	0,73	0,11	4,32	24,03
2	Pîine 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
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				122,99	102,34	447,57	3304,39
Prețul pentru o zi 51,50 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
Prinz							
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
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		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 grâu integrală		0,003	0,30	0,03	2,19	10,74
	Smântână 15% prelucrată 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		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		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				45,90	43,85	178,72	1216,34
Chindii Domiciliati							
1	Ou fiert	1/50	0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
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	Ceai cu zahar	1/200				9,9	34,8
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				9,77	13,15	44,33	340,11
Cina							
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
	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.	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 făina integrală		0,035	3,5	0,46	25,9	126
3.	Brînză tare 50%	1/15	0,015	3,74	3,89		55,87
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				20,43	23,62	47,67	457,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				98,99	108,57	377,40	2823,74
Preț pentru o zi 51,50 lei							

Sîmbata 1 Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		10,65	12,99	38,4	332,03
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt și brînză tare	1/50/10/15		8,1	12,95	24,09	267,9
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Brînză tare 45%		0,016	3,99	4,15		59,6
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai	1/200				9,90	34,80
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
		DEJUN 2					
4.	Fructe proaspete(mere, prune, portocale, madarine, banane)	1/180		0,70		19,89	82,72
	Mere proaspete		0,200	0,70		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,45	25,94	92,28	717,45
Prînz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300		7,79	14,51	50,32	360,55
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Unt fără grăsimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Smântână 15%grăsime prelucrăta termic		0,001	0,28	2	0,32	20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcine de țelină		0,010	0,17	0,01	0,49	2,18
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Faină de grâu integrala		0,025	2,5	0,25	18,25	89,5
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
2.	Mămăliguță cu carne de pui coapta	1/150/80		21,2	19,03	31,71	320,31
	Crupe de porumb		0,040	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt fara grasimi vegetale (nerafinat)		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Sare iodată		0,002		1,98		17,98
	Carne de pui		0,110	17,16	7,26	4,95	98,18
3.	Brînză tare	1/15		3,99	4,15	0	59,6
	Brînză tare		0,016	3,99	4,15		59,6

4.	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		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		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				41,67	39,79	153,81	1089,10
Chindii							
1.	Lapte fiert	1/250	0,250	7,5	5,0	12,5	130,0
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				23,87	14,56	44,56	451,81
			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		16,30	9,08	8,66	135,20
	Fileu de pui		0,070	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ou		0,010	1,14	0,88	0,08	12,44
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Faina de grâu integrala		0,006	0,60	0,06	4,38	21,48
3.	Piine de secara/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50/10		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		0,010	0,12	16,40	0,2	149,6
4.	Ceai	1/200/				9,90	34,80
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			9,90	34,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				29,81	31,76	108,04	796,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				114,80	112,05	398,69	3055,05
Prețul pentru o zi 51,50 lei							

Duminica 1 Săptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ouas pe lapte	1/200		11,72	15,23	40,41	308,21
	Fulgi de ouas		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, madarine, 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 cartofi, ou și verdeața	1/300/10		6,00	4,89	31,96	189,25
	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		0,005				
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ou		0,020	2,26	1,74	0,18	24,88
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,002				
	Verdeața		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2	Piureu din mazăre chifteluțe în sos de legume	1/150/80/30		24,48	24,56	35,10	419,01
	Mazare uscată		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov proaspăt		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Unt fără grasimi vegetale		0,015	0,09	12,30	0,14	112,20
	Carne de pui		0,090	14,04	5,94	4,05	80,33
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pîine		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,98
	Paste de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Făina de grîu integrala		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9

[illegible]

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 integrale		0,035	3,50	0,46	25,90	126,00
	Brînza tare		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, madarine, 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 de legume	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.	Paine de secară/ Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Paine de secară		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 Domiciliati							
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
	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 si chifteluțe din pește cu sos din legume	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
	Pfine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Qua		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	Paine de secară/ Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50/10		8,61	10,30	48,09	337,30
	Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	133,50
	Paine de secară		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 VIII				116,79	96,84	471,79	3211,90
Prețul pentru o zi 51,50 lei							

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto 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, madarine, 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				
	Verdeță		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

[illegible]

Miercuri 2 Săptămîna 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
	Brînza tare 45%		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.	Fructe proaspete(mere, prune, portocale, madarine, banane)	1/200		0,74		20,88	86,86
	Fructe proaspete		0,210	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 tiftele 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 grîu 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.	Pîine 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	133,5
	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

[illegible]

Joi2 Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griş	1/200		10,37	13,37	35,70	307,52
	Crupe de griş		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, madarine, 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 si 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 in 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 grîu integrala		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,seminte de floarea soarelui	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 iodată		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 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		0,05	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 Domiciliati							
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 grîș		0,020	2,25	0,14	14,53	68,26
	Pâină de grîu integrala		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
	Seminte de susan		0,010	2,0	7,0	1,0	65,0
2.	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		0,010			9,90	34,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				42,91	43,55	59,83	894,29
			Cină				
1	Ragu din legume de sezon 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 prelucrate 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 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 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 XI			138,19	124,32	427,49	3394,76
Prețul pentru o zi 51,50 lei							

Vineri 2 Săptămîna 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		9,43	17,81	34,44	354,94
	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		0,002	0,03	0,01	1,26	5,0
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 50%		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.	Fructe proaspete(mere, prune, portocale, madarine, banane)	1/100		0,42	0	11,93	49,63
	Fructe proaspete		0,120	0,42		11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,51	34,62	85,26	799,44
			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 făina 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		29,71	24,95	31,83	524,41
	Dovleac (bostan)		0,080	0,56	0,00	3,36	14,97
	Cartofi		0,080	1,15	0,07	10,94	46,08
	Morcov proaspat		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	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 proaspăt		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 secară		0,050	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				47,68	41,49	171,38	1246,58
Chindii domiciliati							
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
4	Mere proapsete	1/80	0,100	0,42		11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				10,19	13,15	36,46	320,14
Cina							
1.	Terci din hrișcă cu pîrjoala de	1/150/60		17,75	15,96	35,19	339,45
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	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 secară	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				26,79	22,64	74,04	595,15
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA XII				109,97	111,90	367,14	2958,47
Prețul pentru o zi 51,50 lei							

		Simbata 2	Saptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orz pe lapte	1/150		7,92	12,42	29,63	257,94
	Crupă de orz		0,020	1,86	0,22	14,59	61,74
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Păpănași din brînză de vaci	1/80		16,1	10,65	16,57	268,64
	Brînză de vaci 9%		0,080	12,8	7,2	0,8	160,8
	Zahăr		0,004			3,96	13,92
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Ouă		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Făina		0,016	1,6	0,16	11,68	57,28
3.	Tartina cu magiun	1/50/20		4,55	0,8	35,28	177,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Magiun		0,020	0,5	0,2	11,28	44
4.	Ceai cu zahar	1/200				14,85	52,2
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
DEJUN 2							
1.	Fructe proaspete(mere, prune, portocale, madarine, banane)	1/130		0,53		14,92	62,40
	Fructe proaspete		0,150	0,53		14,92	62,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				29,10	23,87	111,25	818,68
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		0,025	1,25	0,05	3,25	10,0
	Tomate in 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	Orez cu legume și șnițel de pui	1/200/60		23,14	22,66	64,05	562,25
	Fileu de pui		0,070	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,80		17,98
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina din grîu integrala		0,010	0,70	0,07	5,11	25,06
	Sare iodată		0,001				
	Crupe de orez		0,080	5,78	1,58	49,9	289,08
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84

[illegible]

Duminica 2 Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de hrișcă pe lapte	1/200		10,65	12,99	38,40	332,03
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartina cu unt	1/60/10/		4,92	8,92	37,89	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	9,09	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
DEJUN 2							
4.	Fructe proaspete(mere, prune, portocale, madarine, banane)	1/180	0,200	0,70		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,12	27,15	124,32	836,84
Prînz							
1.	Rasolnic	1/300/10		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 continut de sare de pina la 1,5g		0,020	0,2	0,04	0,6	2,4
	Sare iodata		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		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 iodata		0,001				

3.	Salata de morcov,radacina telina si seminte de floarea soarelui	1/100		3,32	5,69	16,30	107,06
	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		0,005	1,40	3,50	6,50	32,50
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4.	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	24,00	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				45,16	40,35	184,22	1183,84
Chindii Domiciliati							
1.	Ou fiert	1/50	0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
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.	Ceai cu zahar	1/200				9,9	34,8
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				9,77	13,15	44,33	340,11
Cina							
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
	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.	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
3.	Brînză tare 50%	1/15	0,015	3,74	3,89		55,87
4.	Ceai cu zahar	1/200				9,9	34,8
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				20,43	23,62	47,67	457,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA XIV				103,67	97,57	394,60	2820,43
Prețul pentru o zi 51,50 lei							