



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



ETCACI

Data 04 / 12 2024

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



CEZOR Doina

Data 19 / 11 2024

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

Luni Saptămâna 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 cu stafide	1/200		9,76	11,42	26,32	303,37
	Fulgi de ovaz		0,025	2,14	0,18	11,94	120
	Lapte 2,5%		0,110	6,00	4,00	10,00	104
	Zahăr		0,003			2,97	12
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	15
	Stafide		0,005	1,60	5,60	1,38	52,40
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	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Ceai cu lamâie	1/150		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				12,26	15,89	44,03	433,51
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
Prînz							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		1,25	2,10	19,41	122,21
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	89,6
	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		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,11	0,01	0,22	0,98
	Paste spicuosor		0,010				
	Ardei dulce		0,005	0,04	0	0,23	1,13
	Borș acru		0,005				
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
2.	Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare	70/30/100		22,68	7,69	24,93	228,13
	Pulpa de pui dezosata		0,080	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ceapa		0,015	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		45,00
	Sare iodată		0,0008				
	Mazare uscata		0,030	4,58	0,20	10,55	62,49
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	3	0	27
3.	Legume murate	1/50		0,49	0,08	1,31	4,92
	Castraveți murați		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92

4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe de sezon		0,030	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porționată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				28,16	10,71	73,67	498,98
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu orez	1/150		6,87	5,64	22,49	184,73
	Crupe de orez		0,018	1,45	0,40	12,47	72,27
	Unt fără grasimi vegetale		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		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				51,94	35,07	166,69	1278,03

Marți Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine kg	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200	6,9		5,66	23,78	232,37
	Lapte 2,5%		0,110	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Crupe de grâu mărunț		0,030	2,38	0,2	13,27	120,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	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.	Cacao cu lapte	1/200	4,7		3,14	11,01	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 Dejun				14,06	11,65	56,99	452,63
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,65	0,16	24,3	93,96
Prânz							
1.	Ciorbă cu varza și smântână	1/200/5	1,73		5,8	22,07	110,38
	Varză proaspătă		0,050	0,64	0	4,32	24,8
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	5	0	45
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	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	22,22		12,15	35,50	286,34
	Pulpa de pui dezosata		0,065	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%		0,010	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
	Ulei de floarea soarelui		0,003		5		45

	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Lapte 2,5%		0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata gustarea iepuraşului	1/50	0,50		0,10	1,50	6,00
	Morcov proaspăt pai		0,040	0,50	0,10	1,50	6,00
	Mere proaspete		0,020	0,02	0,80	1,20	2,36
	Lămâie		0,005				
4.	Compot din stafide	1/150	0,26		0,41	15,42	66,02
	Stafide		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porţionată	1/30/30	5,13		1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,84	19,75	103,29	626,24
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/100/15		21,20	16,72	14,12	348,94
	Brânză de vaci		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 griş		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	5	0	45
	Gem		0,015	0,11	0,01	5,26	18,44
2.	Ceai	1/200		6	0,1	6	14,46
	Ceai infuzie		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara				27,20	16,82	20,12	363,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				71,75	48,38	204,70	1536,23

Miercuri Săptămână 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	1/200	6,03	5,76	25,60	227,17	
	Crupa de orez		0,020	1,81	0,5	15,59	120
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	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
	Cascaval		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	364,56
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla	1/200/	2,40	5,09	28,97	109,61	
	Sfeclă		0,060	1,36	0	8,64	34,4
	Cartofi		0,035	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5		45
	Sare iodată		0,0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30	24,76	6,11	30,83	288,35	
	Crupe de porumb		0,025	2,02	0,17	11,28	114
	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
	Pasta de tomate		0,001	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		0,090	21,32	2,13		99,07
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,8	0,08	5,84	28,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18

3.	Salata de varza de pekin	1/50		0,56	1,09	4,38	15,26
	Varza pekin (sau varza alba)		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	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				30,60	13,19	87,51	527,53
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/150	0,150	6	0,1	6	92
2.	Salata de iarna cu ou fiert	1/100		14,58	14,42	7,62	222,71
	Cartofi		0,060	0,8	0,08	5,84	28,64
	Morcov		0,020	3	3,11		44,7
	Ceapa		0,020				
	Mazare verde conservata		0,005	10,18	7,83	0,78	111,97
	Castraveti murati		0,005				
	Ouă de găină "Extra" 0,5 buc		0,025	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	3	0	27
3.	Pâine feliate	1/20	0,020	20,58	14,52	13,62	314,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20,58	14,52	13,62	314,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				60,90	38,28	177,47	1326,86

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		5,22	4,82	19,12	148,12
	Crupe de griș		0,025	1,90	0,16	10,61	56,55
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,20
	Lapte 2,5%		0,150	3,3	2,2	5,5	57,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu magiun	1/30/20		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
	Magiun de mere		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				12,19	12,28	41,09	343,22
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Supă cu orez	1/200		1,93	3,31	30,39	97,90
	Cartofi		0,050	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Orez		0,010	0,72	0,2	6,24	36,14
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeță		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Legume înăbușite cu chifteluțe de porc	1/140/60		3,10	14,38	26,69	170,20
	Carne de porc dezosată/degresată		0,060	1,54	11,29	6,53	92,16
	Paine		0,010				
	Oua		0,005				
	Faina		0,005				
	Varza proaspata		0,125	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		0,003		3		27
	Rosii in suc propriu		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata vitamin	1/50		2,05	7,65	3,74	83,54
	Radacină de țelina		0,015	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,030	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei dulci		0,005	0,09		0,54	2,7
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		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				11,68	26,48	93,06	518,51
Gustare de seară							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/160		19,04	13,49	23,27	346,00
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	3	0,39	22,2	108
	Brânză de vaci 5%		0,030	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale		0,001	0,04	4,1	0,07	37
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				19,04	13,49	28,22	366,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				43,54	52,25	180,27	1302,47

Vineri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci pe gău pe lapte	1/200		6,55	6,45	21,80	179,85
	Crupe de grâu		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		0,002	0,03	3,28	0,05	29,6
	Zahăr		0,002			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		0,005	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu lamâie	1/150		4,7	3,14	11,01	92,46
	Ceai		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lamâie		0,005	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,72	14,05	47,28	389,41
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Rasolnic cu legume	1/200/5		1,29	3,12	21,57	127,57
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Rădăcină de țelină		0,005	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,005	0,15	0,03	0,45	1,8
	Crupe de arpacaș		0,010	0,001	0,001	0,01	65,12
	Sare iodată		0,0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă	1/70/30/100		20,13	8,58	21,12	291,88
	Fileu de pui		0,080	17,5	1,4	0,7	147,25
	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		0,002		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,002	1	0,1	7,3	35,8
	Crupe de hrișcă		0,017	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
3.	Salată de iarnă	1/50		1,98	6,62	6,26	84,08
	Mere proaspete		0,020	0,12	0	3,48	14,48
	Sfeclă		0,040	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	1/150		0,11	0,00	5,95	24,58
	Fructe de sezon		0,035	0,11		2,98	12,41
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,21	19,22	69,30	605,51
Gustare de seară							
1.	Ou fiert cu Piureu de cartofi	1/50/120		8,66	7,41	42,14	200,55
	Oua de găină		1 buc.	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2,5%		0,010	1,6	0,08	40	20
	Cartofi		0,140	0,27	0,11	1,62	87,9
	Unt fără grasimi vegetale		0,001		2		18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	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.	Ceai cu lamâie	1/150/		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 Gustare de seară				11,12	7,78	59,78	293,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				51,68	41,05	194,26	1363,06

Luni Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun						
1.	Terci de orz pe lapte	1/200/	4,80	4,61	17,96	139,38	
	Crupe de orz mășcat		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Lapte 2,5%		0,120	3	2	5	52
	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 și 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	1/200/	0,00	0,00	4,95	20,29	
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,73	7,56	37,31	277,02
	Gustare						
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,54	0,14	20,25	78,3
	Prânz						
1.	Zeamă	1/200/10	0,92	3,08	16,98	54,23	
	Cartofi		0,060	0,36	0,02	3,42	14,40
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Paste spicușor		0,010				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Borș acru		0,005				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200	12,42	8,65	31,77	179,29	
	Pulpa de pui dezosată		0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	Varză albă		0,100	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		0,003		4		36
	Sare iodată		0,0008				
	Orez		0,020	0,87	0,24	7,48	43,36
	Pasta de tomate		0,001	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Legume murate portionate	1/50	1,96	7,65	3,20	80,84	
	Castraveți murați		0,053	0,1	0,03	0,42	2,24

4.	Pâine porționată	1/30/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	12,26	52,13
	Fructe uscate		0,015	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				19,79	20,79	88,21	497,29
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		22,74	23,82	32,80	480,70
2.	Lapte fiert	1/200		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,200	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				27,24	26,82	40,30	558,70
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				57,30	55,31	186,07	1411,31

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 griș pe lapte	1/200		5,40	5,01	18,96	149,78
	Crupe de griș		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%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină 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		0,03	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				7,90	9,48	36,67	279,92
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz							
1	Supă cu mazăre și crutoane	1/200		7,66	3,91	42,41	180,34
	Mazăre uscata		0,035	4,58	0,2	10,55	62,49
	Cartofi		0,035	0,5	0,03	4,79	20,16
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,36	0,03	1,96	11,48
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3,00		27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Crutoane (paine uscata)		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi	1/60/30/100		13,67	10,82	37,79	279,93
	Cartofi		0,120	1,66	0,08	15,73	102,56
	Lapte 2,5%		0,010	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	Fileu de pui		0,070	10,19	4,31	2,94	89,65
	Ulei de floarea soarelui		0,003		4		36
	Morcov		0,020	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salata din conopida	1/50		0,44	2,08	1,36	26,00
	Conopida		0,020	0,44	0,08	1,36	8
	Morcov		0,035				
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		2		18
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	1/150		0,18	0,00	6,95	28,80
	Mere		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				24,38	17,17	102,91	595,17
	Gustare de seară						
1.	Supă din lapte cu hrișcă	1/150		4,50	3,00	7,50	177,42
	Lapte 2,5%		0,130	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,001	0,02	1,64	0,03	14,80
	Hrișcă		0,020	1,31	0,11	7,30	80,56
	Zahăr		0,001			0,99	4,06
2.	Tartină cu magiun	1/30/10		2,43	0,36	14,40	205,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Gem din mere		0,010	0,11	0,01	5,26	125,3
3.	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				6,93	3,36	21,90	394,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				40,61	30,43	192,28	1394,68

Miercuri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ovas pe lapte	1/200		6,00	5,41	19,96	222,53
	Fulgi de ovas		0,025	1,78	0,15	9,95	115,36
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Tartină cu magiun	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
	Magiun		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				8,50	9,88	37,67	352,67
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
Prânz							
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,52	3,83	29,02	101,85
	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		0,025	0,36	0,02	3,42	14,4
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		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.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/70/30		24,18	8,56	20,52	197,08
	Pește congelat		0,080	21,32	2,13		99,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,41	0,06	2,4	13,35
	Faina alba din grau		0,004				
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,010	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.	Terci din mei	1/100	1,33	1,75	7,33	140,40
	Crupa de mei		0,035	1,31	0,11	125,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	14,8
4.	Salată vitamin cu seminte de floarea soarelui	1/50	1,90	6,67	2,71	68,64
	Mazare conservata		0,020	0,25	0,07	5,60
	Morcov		0,030	0,05	0,00	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		1,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,60	5,60	52,40
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	2,70	0,90	14,40	87,56
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	88
6.	Compot din fructe proaspete	1/150	0,18	0,00	7,94	32,85
	Mere		0,050	0,18	4,97	20,68
	Zahăr		0,003		2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			32,81	17,88	74,59	628,38
Gustare de seară						
1.	Mamaliga cu brânză de vaci	1/100/30/5	14,28	10,06	4,17	200,00
	Crupa de porumb		0,020	10,18	7,83	111,97
	Unt fara grasimi vegetale		0,001	0,3	0,03	10,74
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,60	0,40	10,40
	Brânză de vaci 5%		0,030	3,20	1,80	40,20
3.	Chefir 2,5%	1/150	0,150	6	0,1	124,56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			20,28	10,16	10,17	324,56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			62,12	37,92	137,35	1367,65

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de hrisca pe lapte	1/200		6,30	5,61	20,46	165,38
	Crupe de hrisca		0,025	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 grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Covrigi	1/25		2,75	0,75	19,75	80,00
	Covrigi fără grasimi hidrogenizate		0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,7	3,14	11,01	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 Dejun				13,75	9,50	51,22	337,84
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	1,1	0,31	28,19	108,05
Prânz							
1.	Supă cu legume și ou	200/60		2,34	4,00	21,40	74,43
	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		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Bulgur cu legume și chifteluțe	1/150/70		4,61	6,97	30,10	143,66
	Crupe de bulgur		0,030	0,7	0	4,75	27,28
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5		45
	Pulpa de pui dezosată		0,060	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ouă		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Paine		0,007				
	Faina de grau		0,004				
	Pesmeți		0,008	0,81	0,12	4,8	26,7
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salată de iarnă	1/50		2,37	6,62	8,75	81,42
	Sfeclă		0,050	0,54	0	3,46	13,76
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de in		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe uscate		0,015	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
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		0,040	3,60	1,20	19,20	103
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				16,34	19,27	108,57	550,48
Gustare de seară							
1.	Paste bologneze	1/180		25,74	15,30	57,02	555,83
	Paste fainoase		0,040	3,00	0,39	22,20	108,00
	Pulpa de pui dezosata		0,030	16,00	9,00	1,00	201,00
	Pasta de tomate		0,001	0,04	4,1	0,07	37
	Morcov		0,010	5	0,5	30,65	179
	Ceapă		0,010	1,7	1,31	0,13	18,66
	Ulei de floarea soarelui		0,003				
	Sare iodată		0,005			2,97	12,17
2.	Ceai cu lamâie	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 Gustare de seară				25,77	15,31	60,26	568,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				56,96	44,39	248,24	1565,24

Vineri 2 Saptămâna 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 cu stafide	1/200		7,90	11,21	21,84	217,78
	Crupe de grâu		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Stafide		0,005	1,6	5,6	1,38	52,4
	Lapte 2,5%		0,120	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină 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 lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,003	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	1/100	0,100	1,47	0,44	32,34	130,83
Prânz							
1.	Ciorbă cu legume si verdeață	1/200		1,66	3,08	22,08	103,69
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	38,50
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Conopidă		0,020	0,64	0	4,32	24,8
	Verdeață		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.	Beffstrogonov cu paste	1/60/100		6,27	19,54	48,86	323,04
	Carne de porc degresată /dezosată		0,070	1,54	11,29	6,53	92,16
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		0,003	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
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Paste făinoase din făină integrală		0,025	3,5	0,46	25,9	126
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
3.	Salata de varza	1/50		0,65	1,09	2,15	47,00
	Varza		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92
	Morcov		0,005	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85

	Fructe de sezon		0,035	0,18	0,00	4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	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				11,46	24,61	95,43	583,98
Gustare de seară							
1.	Pilav cu ou fiert	1/100/60		6,20	5,34	20,86	169,57
	Crupe de orez		0,020	1,08	0,3	9,36	54,2
	Ceapa		0,020	5,1	3,4	8,5	88,4
	Morcov		0,020				
	Roșii în suc propriu		0,005				
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0,02	1,64	0,03	14,8
	Ouă de găină de categorie «Extra»		1 buc			2,97	12,17
2	Paine feliată	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.	Ceai	1/200/5		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	37,24	257,79
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X			31,96	46,43	204,56	1320,52