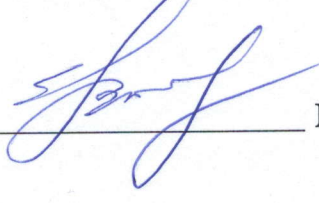


COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  _____ E. TCACI Data <u>15</u> / <u>martie</u> 2019	APROB Președintele Consiliului de administrare al UAB "PONTEM"  _____ Norkus Irmantas Data <u>13</u> / <u>martie</u> 2019
--	---

MENIU- MODEL
Pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație primar, gimnazial și
liceal din raionul Strășeni
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2019

LUNI /1/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din crupa de griu	200					
Crupa de gru		0,19	9,12	1,672	49,4	215,688
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Pâine cu unt și brânză tare	40/10/15					
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,04	26,8	0,028	20	187,45
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Brânza tare 45%		0,015	3	3,45	0,3	44,25
Ou fiert	40					
Oua		0,04	4,8	4,4	0,28	59,92
Ceai cu zahar	200	0,2	0,01	0	15,2	61,2
Fructe proaspete	150	0,15	0,009	0	14,55	58,56

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1:

Proteine-38,95; Lipide-20,75; Glucide-99,46; Valoarea calorică -707,628

MARȚI/2/**DEJUN**

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Paste fainoase cu brânză tare	200					
Paste fainoase		0,18	5,58	0,048	42	64,752
Briza tare 45%		0,015	3	3,45	0,3	44,25
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Tartina cu unt și gem	40/10/15					
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic						
		0,04	20,1	0,021	15	140,589
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Gem		0,015	0,0045	0	10,65	42,61
Fructe proaspete	150	0,15	0,009	0	14,55	58,56
Cafea cu lapte	150					
Cafea din orz		0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Lapte		0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Zahar		0,01	0	0	9,5	38

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 2:**Proteine-33,34; Lipide-24,109 Glucide-99,4; Valoarea calorică -622,27**

MIERCURI /3/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Budinca cu orez și stafide	150					
Orez		0,0535	1,26	0,018	14,2	62,002
Zahar		0,01	0	0	9,5	3,8
Brânză de vaci		0,05	8	4,5	0,65	75,1
Oua		0,0015	0,18	0,165	0,0105	2,247
Stafide		0,015	0,3	0,75	10,65	40,2
Unt		0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Pesmeți pane		0,005	0	0,425	0,5	5,825
Tartina cu unt și gem	40/10/15					
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,04	20,1	0,021	15	140,589
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Gem		0,015	0,0045	0	10,65	42,61
Lapte fiert 3,5%	150	0,15	4,2	4,8	7,05	88,2

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 3:

Proteine-34,05; Lipide-22,38 Glucide-68,21; Valoarea calorică -565,93

JOI /4/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Supa cu paste fainoase si lapte	200					
Lapte 3,5%		0,1	2,8	3,2	4,7	58,8
Paste fainoase		0,085	0,372	0,032	28	127,17
Unt		0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Zahar		0,01	0	0	9,5	38
Fructe proaspete	150	0,15	0,009	0	14,55	58,56
Tartina cu unt	40/10					
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,04	20,1	0,021	15	140,589
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Ceai cu zahar	200	0,2	0,01	0	15,2	61,2

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 4:

Proteine-29,997; Lipide-14,96, Glucide-91,95; Valoarea calorică -636,538

VINERI/5/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din griș cu lapte	200					
Gris		0,084	2,16	0,51	26,25	73,14
Lapte 3,5%		0,11	3,08	3,52	5,17	64,68
Unt		0,005	0,03	4,1	0,045	37,2
Zahar		0,01	0	0	9,5	38
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	40	0,04	20,1	0,021	15	140,589
Ceai cu zahar si lămâie	200					
Ceai		0,002	0,004	0	14,388	0,568
Zahar		0,015	0	0	14,25	57
Lămâie		0,015	0,0135	0	0,54	2,22
Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate	50	0,05	3,5	5	38	211

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 5:

Proteine-35,59; Lipide-13,16; Glucide-128,14; Valoarea calorică 671,258

LUNI/6/**DEJUN**

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Neto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din orez cu lapte	200					
Orez		0,075	1,82	0,162	20,86	98,55
Lapte 3,5%		0,11	3,08	3,52	5,17	64,68
Unt		0,005	0,03	4,1	0,045	37,2
Zahar		0,01	0	0	9,5	38
Tartina cu unt și gem	40/10/15					
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,04	20,1	0,021	15	140,589
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Gem		0,015	0,0045	0	10,65	42,61
Cacao	200					
Cacao praf		0,005	1,2	0,85	1,35	17,85
Zahar		0,015	0	0	14,25	57
Lapte 3,5%		0,18	5,04	5,76	8,46	105,84

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 6:**Proteine-31,28; Lipide-22,21; Glucide-85,29; Valoarea calorică-672,559**

MARTI /7/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Budinca cu brinza	150					
Brânză de vaci		0,095	15,2	8,55	1,235	142,69
Crupă de griș		0,03	1,425	0,0105	10,5	47,79
Zahar		0,015	0	0	14,25	57
Oua		0,01	1,2	1,1	0,07	14,98
Stafide		0,015	0,3	0,75	10,65	40,2
Unt		0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Fructe proaspete	150	0,15	0,009	0	14,55	58,56
Biscuiți fara grăsimi hidrogenizate	50	0,05	3,5	5	38	211
Lapte fiert 3,5%	150	0,15	4,2	4,8	7,05	88,2

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 7:

Proteine-25,83; Lipide-24,11; Glucide-96,31; Valoarea calorică-695,538

MIERCURI /8/

	DEJUN	
--	--------------	--

[illegible]

JOI /9/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Piure din cartofi	200					
Cartofi		0,2	2,12	0	24,77	107,57
Unt		0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Lapte 3,5%		0,01	0,28	0,32	0,47	5,88
Castraveti conservati	100	0,1	0,8	0	2,8	13
Pâine cu unt și brânză tare	40/10/15					
Pâine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic		0,04	26,8	0,028	20	187,45
Unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Brinza tare 45%		0,015	3	3,45	0,3	44,25
Compot din fructe	200	0,2	0,04	0	48	192,16

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 9:

Proteine-33,04; Lipide-15,49; Glucide-96,34; Valoarea calorică-655,66

VINERI/10/**DEJUN**

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din fulgi de ovas	200					
Fulgi de ovas		0,13	0,693	5,082	2,6796	59,2284
Zahar		0,01	0	0	9,5	38
unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Tartina cu unt și gem	40/10/15					
Pâine de făina integrala fortificata cu fier si acid folic		0,04	20,1	0,021	15	140,589
unt		0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Gem		0,015	0,0045	0	10,65	42,61
Ou fiert	40					
Oua		0,04	4,8	4,4	0,28	59,92
Cafea cu lapte	150					
Cafea din orz		0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Lapte 3,5%		0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Zahar		0,01	0	0	9,5	38

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 10:**Proteine-30,24; Lipide-30,09; Glucide-55,00; Valoarea calorică-611,85**