

COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E. TCACI

Data 15 / martie 2019

APROB

Președintele Consiliului de administrare

al UAB "PONTM"

Norkus Irmantas

Data 13 / martie 2019

MENIU- MODEL

Pentru 10 zile

Pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurie din raionul
Strășeni
în perioada iarnă-primăvară pentru regimul de 12 ore
pentru anul 2019

GUSTARE

Fructe proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,5	58,56
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	0,05	0,05	3,5	5	38	211

CINĂ

Terci din hrișcă cu legume	150						
----------------------------	-----	--	--	--	--	--	--

Hrișcă							
Ceapa uscata		0,064	0,135	4,608	1,088	44,8	207,424
Morcov		0,005	0,004	0,092	0	0,308	0,676
Unt		0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636
Cacao	150	0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Cacao praf							
Lapte 3,5%		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Zahar		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1:

Proteine-139,33; Lipide-81,71; Glucide-336,62; Valoarea calorică -2158,87;

MARȚI / 2 /

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Orez		0,27	0,75	1,82	0,162		
Lapte 3,5%		0,11	0,11	3,08	3,52	5,17	98,55
Unt		0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38
Tartină cu unt și gem	30/5/10						
Pâine de făină integrală							
Fortificată cu fier și acid folic		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Gem		0,01	0,01	0,003	0	7,1	28,41
Ceai cu zahar	150						45,9

PRÂNZ

Smanțână	35/15						
Morcov							
Smanțână		0,455	0,35	0,0315	0	1,995	8,106
Supă cu fasole	150						
Cartofi							
Ceapă uscată		0,41	0,03	0,36	0	4,2	18,24
Morcov		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014
Fasole uscată		0,025	0,05	2,28	0	0,342	0,3636
Rădăcină de țelină		0,0045	0,003	0	0	0,06	0,24
Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73
Sare iodată de masă	70/130						
Pește congelat							
Ceapă uscată		0,126	0,07	10,5	4,9	0	98,4
Cartofi		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Varză proaspătă		0,082	0,06	0,72	0	8,4	36,84
Morcov		0,039	0,03	0,36	0	1,23	6,36
Ulei de floarea soarelui		0,0052	0,004	0,036	0	0,228	0,9264
Sare iodată de masă		0,01	0,01	0,001	9,9	0	89,1
Pâine de secară	50						
Suc de mere	100						
		0,05	0,05	33,5	0,035	25	234,31
		0,1	0,1	0,1	0,1	111,7	48,1

GUSTARE

Chifă cu susan	75	0,075	0,075	6	3,225	40,5	215,02
Fruce proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56

CINĂ

Budnca cu orez si stafide	150						
orez		0,02	0,0535	1,26	0,018	14,2	62,002
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	3,8
branza de vaci 9%		0,05	0,05	8	4,5	0,65	75,1
oua		0,0015	0,0015	0,18	0,165	0,0105	2,247
stafide		0,01	0,015	0,3	0,75	10,65	40,2
unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
pesmeti pane		0,005	0,005	0	0,425	0,5	5,825
Cacao	150						
Cacao praf		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Lapte3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38
Paine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA ZIUA 2:							
Proteine-120,92; Lipide-47,987; Glucide-357,044; Valoarea calorica -1928,14;							

MERCURI/3/

DEJUN

Denumirea bucatelor		Volumul produselor		Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din crupa de mei cu lapte		200							
Crupa de mei									
Lapte3,5%				0,03	0,075	3,6	0,36	2,07	25,92
Unt				0,13	0,13	3,64	4,16	6,11	76,44
Tartina cu unt		30/10		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Paine de faina integrala fortificata cu fier și acid folic									
Unt				0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589
Cacao		150		0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Cacao praf									
Lapte3,5%				0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
zahar				0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
				0,01	0,01	0	0	9,5	38
PRANZ									
Salata din sfecla cu oua		45/20		0,0576	0,045	0,036	0	3,15	12,744
Sfecla fiarta									
Ou fiert				0,02	0,02	2,4	2,2	0,14	29,96
Ulei nerafinat de floarea soarelui				0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Sfecla		150		0,033	0,024	0,0192	0	1,68	6,797
Morcov				0,023	0,018	0,0162	0	1,026	4,1688
Ceapa				0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Ulei de floarea soarelui				0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Cartofi				0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24
Sare iodată de masa				0,0156	0,012	0,144	0	0,492	2,544
Pulpa de pui fiarta		70		0,001	0,001				
Sare iodată de masa				0,144	0,07	6,23	4,48	0	65,24
Orez cu legume		150		0,001	0,001				
Orez				0,048	0,135	3,23	0,288	37,08	175,2
Morcov				0,005	0,004	0,092	0	0,308	0,676
Ceapa uscata				0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636
Unt				0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Paine de secara		50		0,05	0,05	33,5	0,035	25	234,31
Compot din fructe uscate		150		0,15	0,15	0,03	0	36	144,12

GUSTARE

Fructe proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56
Chifla cu mac	70	0,07	0,07	5,25	3,64	38,5	212,8

CINA

Ragu din cartofi cu mazare verde	200						
varza proaspata		0,111	0,07	0,84	0	2,87	6,23
Ceapa uscata		0,024	0,01	0,23	0	0,77	1,69
Morcov		0,056	0,03	0,027	0	1,71	1,818
Cartofi		0,119	0,07	0,84	0	9,8	13,16
Mazare conservata		0,023	0,015	0,465	0,003	1,065	2,952
Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,55
Ceai cu zahar	150	0,15	0,15	0,075	0	11,4	45,9
Paine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 3:

Proteine-112,73; lipide-50,65; Glucide-250,625; Valoarea calorică -1875,43

101/4/

DEJUN

Denumirea bucatelor		Produsul	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorica
Supa cu paste fainoase si		150	0,1	0,133	0,04	0,372	0,032	4,7
Lapte 3,5%			0,1	0,133	0,04	0,372	0,032	4,7
Paste fainoase			0,1	0,133	0,04	0,372	0,032	4,7
Unt			0,1	0,133	0,04	0,372	0,032	4,7
Zahar			0,005	0,005	0,002	0,002	3,9	0,0025
Tartina cu unt		30/10	0,01	0,01	0,01	0,01	0	9,5
Paine de faina integrala			0,01	0,01	0,01	0,01	0	9,5
fortificata cu fier si acid folic			0,01	0,01	0,01	0,01	0	9,5
Unt			0,03	0,03	0,03	0,03	0,028	20
Lapte fierit 3,5%		150	0,15	0,15	0,15	0,15	0,004	7,8
Unt			0,03	0,03	0,03	0,03	0,028	20
Unt			0,01	0,01	0,01	0,01	0,004	7,8
Ceai cu zahar		150	0,15	0,15	0,15	0,15	0,075	0
Denumirea bucatelor								
mazare verde		60	0,045	0,0355	0,426	0	1,455	7,526
Varza proaspata			0,045	0,0355	0,426	0	1,455	7,526
Morcov proaspăt			0,045	0,0355	0,426	0	1,455	7,526
Ulei nerafinat de floarea soarelui			0,0115	0,0085	0,00765	0	0,0032	0,044
Mazare verde conservata			0,008	0,008	0	0,008	0	0,0719
Ulei de floarea soarelui			0,0154	0,01	0,31	0,002	0,71	1,968
Varza		150	0,0154	0,01	0,31	0,002	0,71	1,968
Cartofi			0,0156	0,012	0,144	0	0,492	2,544
Rădăcina de țelină			0,0272	0,02	0,24	0	2,8	12,16
Ceapă			0,0036	0,003	0,111	0	0,243	1,416
Morcov			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Mazare verde conservată			0,0078	0,006	0,0054	0	0,342	1,3896
Roșii în suc propriu			0,00693	0,0045	0,1395	9E-04	0,3195	1,8441
Ulei de floarea soarelui			0,009	0,009	0,0045	0	0,189	0,774
Sare iodată de masă			0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Pârjoală din carne de pui		75	0,001	0,001	0,001			
Carne de pui			0,001	0,001	0,001			
Oua			0,104	0,055	6,23	4,48	0	65,24
Ceapa uscata			0,015	0,015	0,18	0,165	0,0105	2,247
Lapte 3,5%			0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Pesmeti de paine			0,01	0,01	0,28	0,32	0,47	5,88
paine alba			0,005	0,005	0	0,425	0,5	5,825
Sarea iodată de masă			0,025	0,025	16,75	0,018	12,5	117,1575
Paste fainoase cu unt		130	0,001	0,001	0,001			
Paste fainoase			0,001	0,001	0,001			
unt			0,043	0,13	3,99	0,034	30	46,4
Paine de secara		50	0,05	0,05	33,5	0,035	25	234,31
Ceai cu zahar		150	0,15	0,15	0,075	0	11,4	45,9

GUSTARE

Chifă cu stafide	70	0,07	0,07	5,25	3,64	38,5	212,8
Fruce proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56

CINĂ

Cartofi fierți	150	0,187	0,14	1,38	0	16,1	69,92
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Castraveți murați	50	0,055	0,05	0,4	0,05	0,07	3,25
Chefir	150	0,15	0,15	4,5	7,5	5,7	91,2
Paine de faină integrală fortificată cu fier și acid folic	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 4:

Proteine-128,49; Lipide-58,058; Glucide-246,54; Valoarea calorică -1933,26;

VINERI /5/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din fulgi de ovas cu lapte	150						
Fulgi de ovas							
Lapte 3,5%		0,23	0,069	0,3465	2,541	1,3398	29,6142
Unt		0,13	0,13	3,64	4,16	6,11	76,44
Zahar		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Pâine cu unt și brânză tare	30/10/15						
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,03	0,03	26,8	0,028	20	187,45
Unt		0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Brânză tare 45%		0,015	0,015	3	3,45	0,3	44,25
Ceai cu zahar și lămâie	200						
Ceai		0,002	0,002	0,004	0		
Zahar		0,016	0,015	0			14,25
Lămâie		0,01	0,01	0,009	0	0,36	1,48

PRÂNZ

Denumirea bucatelor	Produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Vingret	50						
Sfecla		0,0325	0,025	0,02	0	1,75	7,08
Morcov		0,0195	0,015	1,35	0	0,855	3,474
Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,006	0,005	1,4	0	0,65	8,2
Supa din sfecla și smintina	150/30/10						
Carne de găina		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Sfecla		0,066	0,03	3,69	2,95	0	39
Morcov		0,234	0,018	0,0162	0	1,026	4,17
Ceapă		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Zahar		0,0015	0,0015	0	0	1,425	5,7
Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Smintina 15%		0,005	0,005	0,0005	0,15	0,145	5,68
Sare iodată de masă		0,005	0,005	0,001			
Pilaf cu carne de găina	100/50						
Carne de găina		0,209	0,09	10,68	7,68	0	111,84
Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Ceapa		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Morcov		0,0078	0,006	0,0054	0	0,342	1,3896
Orez		0,029	0,079	1,89	0,027	21,3	93,003
Sare iodată de masă		0,001	0,001				
Ceai cu zahar	150						
Pâine de secara	50						
		0,15	0,15	0,075	0	11,4	45,9
		0,05	0,05	33,5	0,035	25	234,31

GUSTARE

Fructe proapsete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	50	0,05	0,05	2	1,25	2,225	85

CINĂ

Varză	150						
Morcov		0,092	0,05	0,6	0	2,05	10,6
Ceapă		0,0195	0,015	0,0135	0	0,855	3,474
Cartofi		0,008	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Ulei de floarea soarelui		0,067	0,05	0,6	0	7	31,5
Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45
Cacao	150						
Cacao praf		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Lapte 3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 5:

Proteine-121,69; Lipide-59,14; Glucide-197,28; Valoarea calorică -1801,789;

LUNI/6/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Produselor	Butto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Paste fainoase cu brânză tare	200						
Paste fainoase		0,06	0,18	5,58	0,048	42	64,752
Brânză tare 45%		0,015	0,015	3	3,45	0,3	44,25
unt				0,005	0,002	3,9	0,0025
Tartina cu unt	30/5						
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589
unt							
Lapte fierț 3,5%	150	0,015	0,015	0,01	0,004	7,8	0,005
				0,15	4,2	4,8	7,05

PRÂNȚ

Salata din varza de pechin cu morcov	50						
Varza de pechin		0,0426	0,0355	0,426	0	1,455	7,526
Morcov proaspăt		0,0115	0,0085	0,00765	0	0,0032	0,044
Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,008	0,008	0	0,008	0	0,0719
Semințe de susan							
Supa din cartofi cu orez	150	0,003	0,003	0,582	1,461	0,0366	16,95
Cartofi		0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24
Ceapa uscata							
morcov		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014
orez		0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636
ulei de floarea soarelui		0,0125	0,035	2,205	0,032	24,85	108,503
Sare iodată de masă		0,001	0,003	0,0003	2,97	0	26,73
Pârjoală din pește coapta	75						
Peste congelat		0,135	0,075	5,25	2,45	0	49,2
Paine alba		0,025	0,025	16,75	0,018	12,5	117,1575
Oua		0,015	0,015	0,18	0,165	0,0105	2,247
Ceapă uscata		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Lapte 3,5%		0,01	0,01	0,28	0,32	0,47	5,88
Pesmeți de paine		0,005	0,005	0	0,425	0,5	5,825
Sare iodată de masă		0,001	0,001	0	0,001		
Piure din cartofi	130						
Cartofi		0,158	0,115	1,38	0	16,1	69,92
unt							
Lapte 3,5%		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Paine de secara	50	0,05	0,01	0,28	0,32	0,47	5,88
Compot din fructe uscate	150	0,15	0,15	33,5	0,035	25	234,31
				0,03	0	36	144,12

GUSTARE

Fructe proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56
Biscuți fără grăsimi	50	0,05	0,05	3,5	5	38	211
hidrogenizate							

CINĂ

Budinca cu brinza si stafide	150	0,095	0,095	15,2	8,55	1,235	142,69
Brânza de vaci 9%							
Crupa de griș		0,015	0,03	1,425	0,011	10,5	47,79
Zahar		0,015	0,015	0	0	14,25	57
ouă		0,01	0,01	1,2	1,1	0,07	14,98
stafide		0,01	0,015	0,3	0,75	10,65	40,2
unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Lapte fierț	150	0,15	0,15	4,2	4,8	7,05	88,2

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 6:

Proteine-120,24; Lipide-56,23; Glucide283,53; Valoarea calorică -1990,2;

MARTI/7/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Terci din hrisca cu lapte	200							
Hrisca		0,03	0,084	2,16	0,51	26,25	12,47	
Lapte 3,5%		0,11	0,11	3,08	3,52	5,17	64,68	
Unt		0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2	
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38	
Tartină cu unt și gem	30/5/10							
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589	
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118	
Gem		0,01	0,01	0,003	0	7,1	28,41	
Ceai cu zahar 1/150		0,15	0,15	0,075	0	11,4	45,9	

PRÂNZ

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică	
Salată din mere și morcov	50							
Mere		0,018	0,015	0,03	0	1,5	6,02	
Morcov		0,039	0,03	0,027	0	1,71	6,948	
Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552	
Ciorba verde cu smântână	150/5							
Cartofi		0,0272	0,02	0,24	0	2,8	12,16	
Ceapă uscata		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014	
Morcov		0,0078	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636	
Orez		0,0125	0,035	2,205	0,0315	24,85	108,503	
Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73	
Verdeata/spanac		0,012	0,01	0,36	0	0,32	2,72	
Sare iodată de masă		0,001	0,001					
Smântână 15%		0,005	0,005	0,15	0,5	0,145	5,68	
Cartofi înăbușiți cu carne de găina	200							
Varza		0,092	0,05	0,6	0	2,05	10,6	
Morcov		0,0195	0,015	0,0135	0	0,855	3,474	
Ceapa		0,008	0,006	0,138	0	0,462	2,4	
Cartofi		0,067	0,05	0,6	0	7	31,5	
Ulei de floarea soarelui		0,009	0,009	0,0079	0	0,0719	0,774	
Rosiți în suc propriu		0,009	0,009	0	0	0	0,774	
Carne de găina		0,144	0,09	5,34	3,84	0	55,92	
Sare iodată de masă		0,001	0,001					
Păine de secara	50	0,05	0,05	0,1	0,35	25	234,31	
Suc de mere	100	0,1	0,1	0,1	0,1	111,7	48,1	

GUSTARE

Chifla cu susan	75	0,075	0,075	6	3,225	40,5	215,02
Fructe proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56

CINĂ

Budinca cu orez si stafide	150						
orez		0,02	0,0535	1,26	0,018	14,2	62,002
Zahar		0,01	0,05	8	0	9,5	3,8
branza de vaci 9%		0,0015	0,015	0,18	0,165	0,0105	2,247
oua		0,01	0,015	0,3	0,75	10,65	40,2
stafide		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
pesmeti pane		0,005	0,005	0	0,425	0,5	5,825
Cacao	150						
cacao praf		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
lapte3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38
Paine de faina integrala							
fortificata cu fier si acid	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45
folie							

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 7:

Proteine-116,09; Lipide-42,48; Glucide-381,3; Valoarea calorică -1820,56;

MIERCURI /8/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din ovas	150						
Fulgi de ovas							
zahar							
unt							
Paine cu unt și branza tare	30/10/15	0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Paine de faina integrala fortificata cu fier și acid folic		0,03					
Unt		0,03	26,8	0,028	20		187,45
Branza tare 45%		0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Lapte fier 3,5%	150	0,15	0,15	3	3,45	0,3	44,25
				4,2	4,8	7,05	88,2

PRANZ

Salata din sfecla cu ulei	50						
Sfecla							
Morcov		0,033	0,024	0,0192	0	1,68	6,797
Ceapa		0,0234	0,018	0,0162	0	1,026	4,1688
Ulei de floarea soarelui		0,006	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Cartofi		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Varza		0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24
Sare iodată de masă		0,0156	0,012	0,144	0	0,492	2,544
Pulpa de pui coaptă	70	0,001	0,001				
Pulpa de pui							
Ulei de floarea soarelui		0,144	0,07	6,23	4,48	0	65,24
Sare iodată de masă		0,005	0,005	0,0005	4,95	0	44,552
Cartofi fierți	130						
Cartofi							
unt		0,158	0,115	1,38	0	16,1	69,92
Paine de secara	50	0,05	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Compot din fructe uscate	150	0,15	0,05	33,5	0,035	25	234,31
				0,03	0	36	144,12

10/1/9/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorica
Terci de porumb pe lapte	200						
Crupe de porumb		0,28	0,084	5,74	0,056	13,608	83,44
Lapte 3,5%		0,11	0,11	3,08	3,52	5,17	64,68
Unt		0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38
Tartina cu unt 30/10	30/10						
Paine de faina integrala		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,589
Fortificata cu fier si acid folic							
unt		0,01	0,01	0,004	7,8	0,005	70,24
Ceai cu zahar si lamaie	200						
ceai		0,002	0,002	0,004	0	14,388	0,568
Zahar		0,015	0,015	0	0	14,25	57
lamaie		0,011	0,01	0,009	0	0,36	1,48
PRANZ							
Salata din varza, mere si morcov	50						
Varza		0,025	0,02	0,24	0	0,82	1,78
Mere		0,018	0,015	0,03	0	1,5	6,02
Morcov		0,013	0,01	0,009	0	0,57	0,606
soarelui		0,005					
Supa de mazare	150						
Cartofi		0,041	0,03	0,36	0	4,2	18,24
Ceapa uscata		0,0072	0,006	0,138	0	0,462	1,014
Morcov		0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636
Mazare uscata		0,02	0,041	2,28	0,228	6	35,172
Radacina de felina		0,0045	0,003	0	0	0,06	0,24
Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73
Unt		0,003	0,003	0,0012	2,34	0,0015	21,071
Sare iodata de masa		0,001	0,001				
Sarmale lenese	200						
Orez		0,024	0,068	1,512	0,0216	17,04	74,4
Carne tocata		0,144	0,07	7,2	4,68	0	70,92
Varza		0,092	0,05	0,6	0	2,05	10,6
Morcov		0,0195	0,015	0,0135	0	0,855	3,474
Ceapa		0,008	0,006	0,138	0	0,462	2,4
Ulei de floarea soarelui		0,01	0,01	0,001	9,9	0	89,1
Sare iodata de masa		0,001	0,001				
Paine de secara	50						
Compot din fructe uscate	150						
0,15		0,15	0,05	33,5	0,035	25	234,31
0,15		0,15	0,05	0,03	0	36	144,12

GUSTARE

Fructe proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56
Biscuiți fără grăsimi!	50	0,05	0,05	3,5	5	38	211

CINĂ

Hrisca cu legume	150						
------------------	-----	--	--	--	--	--	--

Hrisca uscată		0,048	0,135	3,23	0,288	37,08	175,2
Ceapa uscată							
Morcov		0,005	0,004	0,092	0	0,308	0,676
Unt		0,0081	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636
Cacao	150	0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Cacao praf							
Lapte 3,5%		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Zahar		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Pâine de făină integrală		0,01	0,01	0	0	9,5	38
folie	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 9:

Proteine-113,30; Lipide-54,827; Glucide-294,86 Valoarea calorică -2077,7;

VINERI /10/

DEJUN

Denumirea bucatelor	Volumul produselor	Brutto	Netto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
Terci din grîs cu lapte	200						
Griș		0,03	0,084	2,16	0,51	26,25	73,14
Lapte3,5%		0,11	0,11	3,08	3,52	5,17	64,68
Unt		0,005	0,005	0,03	4,1	0,045	37,2
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38
Ou fierț	40						
Ou		0,04	0,04	4,8	4,4	0,28	59,92
Tartină cu unt și gem	30/5/10						
Paine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,03	0,03	20,1	0,021	15	140,58
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Gem		0,01	0,01	0,003	0	7,1	28,41
Cacao	150						
Cacao praf		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Lapte3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38

PRÂNZ

Salata din varza murata	50						
Varza murata							
Zahar		0,046	0,035	0,56	0,035	1,82	9,45
Ulei nerafinat de floarea soarelui		0,001	0,001	0	0	0,95	3,8
soarelui		0,008	0,008	0	0,0079	0	0,0719
Ceapă uscata		0,007	0,006	0,138	0	0,462	1,014
Supa cu cartofi și paste	200						
Cartofi		0,055	0,04	0,48	0	5,6	7,52
Ceapa uscata		0,007	0,006	0,138	0	0,462	1,014
Morcov		0,008	0,006	0,0054	0	0,342	0,3636
Paste făinoase		0,02	0,06	1,86	0,016	14	21,58
Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003	0,0003	2,97	0	26,73
Sare iodată de masă		0,001	0,001				
Făină de grâu		0,01	0,01	1,08	0,11	7,29	35,1
Piure din cartofi	130						
Cartofi		0,158	0,115	1,38	0	16,1	69,92
Unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Lapte3,5%		0,01	0,01	0,28	0,32	0,47	5,88
Suc	150						
Paine de secara	50						
		0,05	0,05	0,075	0,035	25	234,31

GUSTARE

Chifă cu stafide	70	0,07	0,07	5,25	3,64	38,5	212,8
Fruce proaspete	150	0,15	0,15	0,009	0	14,55	58,56

CINĂ

Paste fainoase cu brânză tare	200						
Paste fainoase		0,06	0,18	5,58	0,048	42	64,752
brânză tare 45%		0,015	0,015	3	3,45	0,3	44,25
unt		0,005	0,005	0,002	3,9	0,0025	35,118
Cafea de graminee cu lapte	150						
Cafea din cicoare de graminee		0,003	0,003	0,72	0,51	0,81	10,71
Lapte 3,5%		0,14	0,14	3,92	4,48	6,58	82,32
Zahar		0,01	0,01	0	0	9,5	38
Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	40	0,04	0,04	26,8	0,028	20	187,45

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 10:

Proteine-131,82; Lipide-49,28; Glucide-301,47; Valoarea calorică -1946,20