



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E.TCACI Data 30 / 11 2023	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL  CUZOR Doina Data 28 / 11 2023
--	---

Meniul- Model
pentru 10 zile
a serviciului
pentru alimentația copiilor 5-7 ani din instituțiile de educație timpurie
alimentate de către compania „PONTTEM.X” SRL
regimul de activitate 9,5-10 ore
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024

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 seminte de in	1/200		10,59	11,49	30,96	271,73
	Fulgi de ovaz		0,025	2,97	0,25	16,58	88
	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
2.	Tartina cu unt	1/30/10/		2,47	4,46	14,47	154,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,04	4,10	0,07	74,00
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		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,09	15,96	48,67	438,87
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/130	0,130	0,53		14,92	62,04
Prînz							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		5,51	5,07	34,28	161,33
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapa uscată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,003	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tăiței		0,010	1	0,13	7,4	36
	Ardei dulce		0,005	0,04	0	0,23	1,13
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
2.	Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare	70/30/100		27,46	9,91	36,59	297,17
	Fileu de pui		0,080	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Sare iodată		0,0008				
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Roșii/Castraveți/ cu continut de sare până la 1,5g sare		0,053	0,50	0,10	1,50	6,00

4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe de sezon		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porționată	1/30/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	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				37,21	15,92	100,39	608,22
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu orez	1/150		6,87	5,64	22,49	184,73
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,40	12,47	72,27
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Lapte 2,5%		0,150	5,40	3,60	9,00	93,60
	Zahar		0,003			0,99	4,06
2	Tartina cu brânză 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
	Brânza 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				61,82	40,35	198,05	1392,63

		Marți		Săptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		8,1	5,76	30,41	218,40
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Crupe de grâu mărunț		0,030	3,56	0,3	19,90	106,03
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Biscuiți la ceai	1/30		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,030	0,010	3,240	13,040
	Ceai		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,57	8,62	55,85	359,24
		Gustare					22,2
1.	Fruite proaspete de sezon	1/150	0,150	0,65	0,16	24,3	93,96
Prânz							
1.	Ciorbă cu varza și smântână	1/200/5		1,87	5,9	22,44	112,61
	Varză proaspătă		0,060	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
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	5	0	45
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de telină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Sare iodată		0,0008				93,96
	Smântână 15% grăsimi 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	1/65/30/105		22,02	11,99	35,30	283,04
	Carne de pui		0,070	17,5	1,4	0,7	79,8
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,008	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 «Extra»		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12

	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata de pekin	1/50		2,32	6,70	6,60	72,58
	Varza de pekin		0,050	0,49	0,08	1,31	4,92
	Morcov		0,010	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	22,35	94,43
	Fructe de uscate		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,010			9,90	40,58
5.	Pâine porționată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,60	26,23	115,49	720,16
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem și semințe	1/140/10		23,25	26,18	17,20	441,25
	Brânză de vaci		0,100	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,015	1,19	0,1	6,63	35,34
	Semințe de susan		0,002	2	7	1,72	65,5
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	5	0	45
	Gem		0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Cacao cu lapte	1/200		6	0,1	6	92,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara				29,25	26,28	23,20	533,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				72,07	61,29	218,84	1707,07

Miercuri Saptamâna 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	197,51
	Crupa de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,20
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu unt	1/30/10/		2,51	8,56	14,53	154,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
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				8,54	14,32	45,08	371,90
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	1,22	0,35	31,32	120,06
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla și smântână	1/200/5		2,64	5,88	29,43	122,31
	Sfeclă		0,070	1,36	0	8,64	34,4
	Cartofi		0,025	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		5		45
	Sare iodată		0,0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30		26,07	9,22	38,12	300,31
	Crupe de porumb		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește congelat		0,100	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		0,005		5		45

3.	Legume proaspete de sezon (roșii, ardei dulci)	1/50	0,053	0,30		2,11	9,06
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	8,93	36,91
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,004			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				31,89	16,00	92,99	545,99
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
2.	Chiflă cu magiun	1/80		14,58	14,42	7,62	222,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20,58	14,52	13,62	314,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				62,23	45,19	183,01	1352,66

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		6,65	4,94	27,08	190,53
	Crupe de griș		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,20
	Lapte 2,5%		0,110	3,3	2,2	5,5	57,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu brânză 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	80,1
	Brânza tare		0,010	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,62	12,40	49,05	385,63
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Supă cu ou și verdeață	1/200		4,19	5,05	30,56	122,78
	Cartofi		0,030	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		0,003		3		13,27
	Borș acru		0,010				
	Oua		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Orez		0,008	0,72	0,2	6,24	36,14
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Legume înăbușite cu carne de porc	1/140/60		3,10	14,38	26,69	170,20
	Carne de porc dezosată/degresată		0,075	1,54	11,29	6,53	92,16
	Varza proaspata		0,110	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
	Roșii în suc propriu		0,010	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		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei dulci		0,012	0,09		0,54	2,7
	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 uscate	1/150		0,28	0,00	8,24	36,07
	Fructe de sezon		0,015	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				13,94	28,22	93,23	543,39
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		0,040	3	0,39	22,2	108
	Brânză de vaci 5%		0,050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21,79	14,24	47,97	446,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				49,98	54,86	208,15	1449,76

Vineri Saptămâna 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		7,50	6,53	27,10	208,13
	Crupe de grâu		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,03	3,28	0,05	29,6
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu magiun	1/30/20		2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,020	0,28	0,02	13,15	46,1
3.	Cacao cu lapte	1/150		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				14,91	10,05	65,66	426,79
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,63		17,9	74,45
Prânz							
1.	Rasolnic cu legume	1/200/5		2,58	3,26	28,49	99,69
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	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		0,003		3		27
	Castruveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		0,010	0,15	0,03	0,45	1,8
	Crupe de arpacaș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Sare iodată		0,0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă	1/70/30/100		22,25	6,30	33,02	265,85
	Fileu de pui		0,090	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,002	1	0,1	7,3	35,8
	Crupe de hrișcă		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
3.	Salată de iarna	1/50		1,98	6,62	6,26	84,08
	Mere proaspete		0,020	0,12	0	3,48	14,48
	Sfeclă		0,030	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de susan		0,002	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		0,030	0,11		2,98	12,41
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,62	17,08	88,12	551,60
Gustare de seară							
1.	Ou fiert cu pireu mix de legume	1/50/120		10,16	7,39	57,01	182,10
	Oua de găină		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2,5%		0,010	1,6	0,08	40	20
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,020	0,04	0	0,07	0,33
	Unt fără grasimi vegetale		0,003		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	1/150/40		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				12,62	7,76	74,65	275,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				57,78	34,89	246,33	1328,08

		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 cu stafide	1/200/5		6,52	5,01	34,88	221,23
	Crupe de orz mășcat		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Stafide		0,005	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu brînză tare	1/30/10		4,93	2,95	14,40	117,35
	Pâine albă fortificată cu Fe 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 cu lamîie	1/200/5		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,45	7,96	54,23	358,87
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/140	0,140	0,54	0,14	20,25	78,3
Prînz							
1.	Zeamă	1/200/10		2,06	3,25	24,91	93,26
	Cartofi		0,025	0,36	0,02	3,42	14,40
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Taitei		0,010	1	0,13	7,4	36
	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
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Ardei dulce		0,005	0,04	0,00	0,23	1,13
2.	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200		12,42	8,65	31,77	179,29
	Carne de pui		0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	Varză albă		0,090	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		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0008				
	Orez		0,012	0,87	0,24	7,48	43,36
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Salata vitamin	1/50		2,05	7,65	3,74	83,54
	Radacină de țelina		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei dulci		0,012	0,09		0,54	2,7
	Semințe de floarea soarelui		0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2		18
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		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				21,02	20,96	96,68	539,02
Gustare de seară							
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/160		19,24	13,52	24,75	353,20
	Paste făinoase din făină integrală		0,040	3,2	0,42	23,68	115,2
	Brânză de vaci 5%		0,050	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	37,00
2.	Biscuiți fără grasimi hidrogenizate	1/25	0,025	2,05	2,38	18,50	106,50
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,70	3,14	8,04	80,29
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				25,99	19,04	51,29	539,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				59,00	48,10	222,45	1516,18

		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		6,59	5,11	25,59	185,13
	Crupe de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,120	3,6	2,4	6	62,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,56	12,57	47,56	380,23
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/140	0,140	1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz							
1	Supă cu mazăre și crutoane	1/200		7,76	3,95	42,71	182,24
	Mazăre uscata		0,020	4,58	0,2	10,55	62,49
	Cartofi		0,035	0,5	0,03	4,79	20,16
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,025	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Crutoane		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	1/60/40/100		13,77	10,86	38,09	214,17
	Cartofi		0,120	1,66	0,08	15,73	66,24
	Lapte 2,5%		0,020	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	58,31
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Morcov		0,025	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0008				51,60

3.	Salata din legume murate	1/50		2,04	7,68	2,74	78,40
	Varză/Castraveți/ cu continut de sare până la 1,5g sare		0,050	0,44	0,08	1,36	8
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2		18
	Semințe de susan		0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
4.	Pâine porționată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,18	0,00	6,95	28,80
	Mere		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,18	22,85	104,89	583,71
Gustare de seară							
1.	Supă din lapte cu hrișcă	1/200		4,50	3,00	7,50	167,55
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Hrișcă		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Zahăr		0,001			0,99	4,06
2.	Tartină cu magiun	1/30/10		2,43	0,36	14,40	98,54
	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	18,44
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	278,26
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				48,07	39,20	205,15	1366,80

		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		7,31	5,52	27,26	199,06
	Fulgi de ovas		0,026	3,09	0,26	17,25	91,89
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare		0,010	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				9,81	9,99	44,97	329,20
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/150	0,150	0,53		14,92	62,04
Prânz							
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,62	3,87	29,32	103,75
	Sfeclă		0,070	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	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		0,003	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	1/60/30		24,18	8,56	20,52	197,08
	Pește congelat		0,070	21,32	2,13		99,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	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		0,005		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		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Mamaliguță	1/100/		2,99	1,89	16,61	103,16
	Crupe de porumb		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8

4.	Salată vitamin cu seminte de susan	1/50		2,03	6,72	3,52	72,96
	Rădăcină de țelină		0,010	0,25	0,07	1,05	5,60
	Morcov		0,040	0,05	0,00	0,28	1,64
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001		1,00		9,00
	Semințe de susan		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine 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	77,40
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	15,42	66,02
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,78	18,48	83,18	620,37
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu scortişoară	1/80		14,28	13,06	4,17	200,31
2.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20,28	13,16	10,17	292,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				65,40	41,63	153,24	1303,92

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz mășcat pe lapte cu dovleac copt	1/200		7,77	5,71	28,77	208,01
	Crupe de orz mășcat		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Dovleac		0,040	0,28		1,68	7,28
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Covrigei	1/25		2,75	0,75	19,75	80,00
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Lapte fiert	1/150		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,52	10,46	58,52	392,01
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	1,1	0,31	28,19	108,05
Prânz							
1.	Supă cu perișoare și legume	200/60		14,46	8,20	21,40	164,43
	Cartofi		0,030	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
	Borș de acru		0,010				
	Carne de pui		0,070	12,12	4,2		90
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Legume înăbușite	1/200		2,47	5,15	30,53	113,36
	Varză proaspătă		0,110	0,7	0	4,75	27,28
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Mazare verde		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salată de iarnă	1/50		2,37	6,62	8,75	81,42
	Sfeclă		0,038	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(nerafinat)		0,001		1		9

4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	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 acid folic		0,040	3,60	1,20	19,20	103
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,32	21,65	109,00	610,18
Gustare de seară							
1.	Budincă din brinză de vaci cu stafide	1/100		22,08	19,49	12,92	375,87
	Brinză de vaci		0,080	17,6	9,9	1,1	221,129
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,008	1,7	1,31	0,13	18,66
	Lapte 2,5%		0,020	1,5	1	2,5	26
	Crupe de griș		0,015	1,19	0,1	6,63	35,34
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	3	0	27
	Stafide		0,003	0,05	0,08	2,49	10,77
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	370,18
2.	Ou fiert		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
4.	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				22,11	19,50	16,16	543,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				66,05	51,92	211,87	1653,90

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 semințe de in	1/200		9,45	11,34	30,46	263,73
	Crupe de grâu		0,028	3,33	0,28	18,57	98,96
	Semințe de in		0,002	1,6	5,6	1,38	52,4
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu magiun	1/30/20		2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,020	0,28	0,02	13,15	46,1
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				12,19	11,73	61,25	402,97
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	1,47	0,44	32,34	130,83
Prânz							
1.	Ciorbă cu legume si verdeață	1/200		1,76	3,12	22,38	84,37
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Varză proaspătă		0,060	0,64	0	4,32	24,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu Paste	1/70/30/100		9,42	18,95	54,35	355,70
	Carne de porc degresata /dezosată		0,080	1,54	11,29	6,53	92,16
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,42	2,25	0,48	32,4
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pesmeți		0,008	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Paste făinoase din făină integrală		0,035	3,5	0,46	25,9	126
3.	Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,53	0,00	3,15	15,75

	Roşii/ Ardei proapşei		0,050	0,53		3,15	15,75
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,050	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				14,59	22,97	102,22	566,07
Gustare de seară							
1.	Supa de lapte cu orez	1/180		6,20	5,34	20,86	169,57
	Crupe de orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,150	5,1	3,4	8,5	88,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2	Tartina cu brânză 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
	Brânza tare 45 %		0,010	2,50	2,59	0,0	37,25
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				11,13	8,29	37,24	295,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				39,38	43,43	233,05	1394,91