



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____ V. STAVENSCHI Data _____ / _____ 2025	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL _____ CUZOR Doina Data _____ / _____ 2025
---	---

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

Luni Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun					
1.	Terci din ovas pe lapte cu seminte de in	1/200			9,76	11,42	26,32	246,99
	Fulgi de ovaz		0,018	0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Semințe de in		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40
2.	Tartina cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,54	154,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,14	74,00
3.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,30	19,99	44,10	414,13
		Gustare						
1.	Mere proaspete	1/130	0,150	0,130	0,53		14,92	62,04
Prînz								
1.	Zeama cu tăiței	1/200			4,70	3,96	27,86	121,38
	Cartofi		0,040	0,030	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapa uscată		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeță		0,003	0,002	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tăiței							
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,020	0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Ardei dulce		0,020	0,015	0,15	0	0,9	4,5
	Sare iodată		0,0008	0,0008	0	0	0	0
2.	Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare	70/30/100			22,99	9,75	26,35	236,59
	Fileu de pui		0,100	0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ceapa		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5,00		45,00
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Mazare uscata		0,020	0,020	4,58	0,20	10,55	62,49
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
3.	Salata de pekin	1/50	0,053	0,050	2,32	6,70	6,60	72,58
	Varza de pekin		0,050	0,041	0,49	0,08	1,31	4,92
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,003	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de floarea soarelui		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe de sezon (prune)		0,050	0,044	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003	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	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz					33,75	21,25	88,83	574,27
Gustarea de seară								
1.	Supă din lapte cu orez	1/150			6,87	5,64	22,49	184,73
	Crupe de orez		0,020	0,020	1,45	0,40	12,47	72,27
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,40	3,60	9,00	93,60
	Zahar		0,001	0,001			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	0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Brînză tare 45 %		0,010	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	0,001				
	Zahar		0,002	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				57,57	49,71	181,92	1333,94

Norma % din valoarea calorica		
Dejun	20%	31,05%
Gustare	2-5%	4,65%
Prânz	30-35%	43,05%
Gustarea de seara	20%	21,25%
Total calorii	1320	101,06%

Marți Saptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200			5,7	5,56	17,14	147,71
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
	Crupe de grâu mărunț		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	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	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	0,001				
	Lămâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					8,20	8,42	42,58	288,55
		Gustare						
1.	Fructe proaspete de sezon, caise	1/160	0,180	0,160	1,55	0,62	17,03	74,3
Prânz								
1.	Ciorbă cu varza cu smântână	1/200/5			1,52	5,9	18,65	97,01
	Varză proaspătă		0,100	0,080	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	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		0,100	0,070	17,5	1,4	0,7	79,8
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,008	0,72	0,24	3,84	20,64
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45
	Cartofi		0,120	0,100	1,73	0,09	16,42	69,12
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Sare iodată		0,0008	0,0008				

3.	Roșii proaspete porționate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,26	0,41	15,42	66,02
	Fructe uscate		0,015	0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porționată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					29,23	19,53	100,28	612,63
Gustarea de seara								
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem și semințe	1/140/8			23,22	21,18	15,88	391,64
	Brânză de vaci 5%		0,110	0,110	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,015	0,013	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Gem		0,008	0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
2.	Cacao cu lapte	1/200			6	0,1	6	92,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara					29,22	21,28	21,88	484,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					68,20	49,85	181,77	1459,58

Norma % din valoarea calorică		
Dejun	20%	19,77%
Gustare	2-5%	5,09%
Prânz	30-35%	41,97%
Gustarea de seara	20%	33,17%
Total calorii	1320	110,57%

Miercuri Săptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto 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	0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Lapte 2,5%		0,140	0,140	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,20
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu unt	1/30/10			2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	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	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					8,50	10,22	45,02	334,90
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon, piersici	1/150	0,200	0,150	1,4	0,48	14,4	62,4
Prânz								
1.	Ciorbă din sfecla și smântână	1/200/5			2,72	5,90	29,74	123,99
	Sfeclă		0,100	0,070	1,36	0	8,64	34,4
	Cartofi		0,025	0,020	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ceapă		0,025	0,021	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcina de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/100/80/30			24,76	9,11	30,83	261,43
	Crupe de porumb		0,017	0,017	2,02	0,17	11,28	60,08
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ceapă		0,020	0,015	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește congelat		0,220	0,101	21,32	2,13		99,07
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,008	0,8	0,08	5,84	28,64
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
3.	Legume coapte de sezon (dovlecei, ardei dulci)	1/50	0,053	0,050	0,48	0,09	3,51	12,60
	Ardei dulci		0,040	0,025	0,30	0,00	1,80	9,00
	Dovlecei		0,040	0,030	0,18	0,09	1,71	3,60
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	8,93	36,91
	Fructe de sezon		0,050	0,044	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23

5.	Pâine porționată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33,27	16,36	101,81	592,43
	Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	0,200	6	0,1	6	92
3.	Chiflă cu gem	1/70			6,7	5,45	32,2	209,85
	Făină de grâu		0,038	0,038	3,8	0,3	27,74	136,04
	Gem de prune		0,005	0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
	Ouă de găină "Extra"		0,020	0,017	2,23	1,74	0,17	24,88
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					12,70	5,55	38,20	301,85
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				55,87	32,61	199,43	1291,58
					Norma % din valoarea calorică			
					Dejun		20%	25,93%
					Gustare		2-5%	4,83%
					Prânz		30-35%	45,87%
					Gustarea de seara		20%	23,37%
					Total calorii		1320	97,85%

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			6,42	5,62	21,12	168,92
	Crupe de griș		0,016	0,016	1,90	0,16	10,61	56,55
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,20
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003	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	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare 45%		0,010	0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Lapte fierț	1/150			4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13,39	13,08	43,09	364,02
Gustare								
1.	MERE proaspete de sezon	1/150	0,180	0,150	0,63		17,9	74,45
Prânz								
1.	Supă cu ou și verdeață	1/200			4,27	5,07	30,87	124,46
	Cartofi		0,030	0,020	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Rădăcina de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Oua		0,020	0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Orez		0,010	0,010	0,72	0,2	6,24	36,14
	Sare iodată		0,0008	0,0080				
	Verdeață		0,002	0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Legume înăbușite cu carne de vită	1/140/65			16,10	8,13	20,16	186,04
	Carne de vițel degresată/dezosată		0,120	0,070	14,54	5,04	0	108
	Varza proaspătă		0,150	0,120	0,96	0	6,48	37,2
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salata vitamin	1/50			2,05	7,65	3,74	83,54
	Radacină de țelina		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei dulci		0,012	0,010	0,09		0,54	2,7
	Semințe de floarea soarelui		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,28	0,00	8,24	36,07
	Fructe de sezon		0,045	0,040	0,28		5,27	23,90
	Zahăr		0,003	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	0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					27,02	21,99	87,01	560,91
Gustare de seară								
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/160			19,02	11,03	23,23	323,80
	Paste făinoase din făină integrală		0,030	0,030	3	0,39	22,2	108
	Brânză de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25	0,025	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	50 ml				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					21,77	11,78	47,93	424,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					62,81	46,85	195,93	1423,47
					Norma % din valoarea calorica			
					Dejun	20%	25,57%	
					Gustare	2-5%	5,23%	
					Prânz	30-35%	39,40%	
					Gustarea de seara	20%	29,79%	
					Total calorii	1320	107,84%	

Vineri Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci pe gâu pe lapte cu dovleac	1/200			6,83	6,45	23,48	187,13
	Crupe de grâu		0,017	0,017	2,02	0,17	11,28	60,08
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,05	29,6
	Dovleac		0,040	0,028	0,28	0	1,68	7,28
	Zahăr		0,003	0,003			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	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
3.	Cacao cu lapte	1/150			4,7	3,14	11,01	92,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,00	14,05	48,96	396,69
Gustare								
1.	Mere proaspete de sezon	1/150	0,180	0,150	0,63		17,9	74,45
Prânz								
1.	Rasolnic cu legume	1/200/5			1,44	3,18	22,07	65,47
	Cartofi		0,030	0,020	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,021	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Castrveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,015	0,015	0,15	0,03	0,45	1,8
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă	1/75/30/100			20,13	8,58	21,12	224,43
	Fileu de pui		0,100	0,080	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Crupe de hrișcă		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
3.	Salată iepurașului	1/50			1,98	6,62	6,26	84,08
	Mere proaspete		0,020	0,030	0,12	0	3,48	14,48
	Sfecla		0,030	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	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	0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					26,43	19,28	71,79	484,23
	Gustare de seară							
1.	Omleta cu piureu din legume	1/90/120			16,05	12,58	43,47	202,69
	Ouă de găină "Extra"		0,120	0,100	13,57	10,44	1,04	149,29
	Conopida		0,100	0,080	1,6	0,08	40	20
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
2.	Pâine porționată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Ceai cu lamâie	1/200			0,0	0,0	3,2	13,04
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahar		0,003	0,003			2,97	12,17
	Lamâie		0,005	0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					18,51	12,95	61,11	295,83
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					59,57	46,28	199,76	1251,20
					Norma % din valoarea calorică			
					Dejun	20%	31,70%	
					Gustare	2-5%	5,95%	
					Prânz	30-35%	38,70%	
					Gustarea de seara	20%	23,64%	
					Total calorii	1320	94,79%	

Luni Săptămîna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun							
1.	Terci de orz pe lapte cu stafide	1/200/5			7,97	6,88	31,26	227,28
	Crupe de orz mășcat		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Stafide		0,005	0,005	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu brînză tare	1/30/10		0,000	4,93	2,95	14,40	117,35
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brînză tare 45%		0,010	0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu lămîie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lămîie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,93	9,84	50,88	365,79
	Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon, Pere	1/140	0,150	0,140	0,54	0,14	20,25	78,3
	Prânz							
1.	Supă din legume	1/200/10			3,27	4,11	25,21	107,18
	Cartofi		0,025	0,020	0,36	0,02	3,42	14,40
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Oua		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faină		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ardei dulce		0,005	0,004	0,04	0,00	0,23	1,13
2.	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200/70			12,42	8,65	31,77	179,29
	Carne de pui		0,100	0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	Varză albă		0,100	0,080	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4		36
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Orez		0,012	0,012	0,87	0,24	7,48	43,36
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0,053	0,050	0,3		2,11	9,06
4.	Pâine porționată	1/30/20			4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0,17	0,27	12,26	52,13
	Fructe uscate		0,010	0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					20,48	14,17	95,35	478,46
Gustare de seară								
1.	Babă din tăiței cu brânză la cuptor	1/160			22,63	16,13	25,01	390,52
	Paste făinoase din făină integrală		0,032	0,032	3,2	0,42	23,68	115,2
	Ouă de găină "Extra"		0,030	0,026	3,39	2,61	0,26	37,32
	Brânză de vaci 5%		0,100	0,100	16	9	1	201
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25	0,025	0,025	2,05	2,38	18,50	106,50
3.	Iaurt natural	1/150			3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2,6% fără adaosuri și conservanți		0,150	0,015	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					27,68	23,01	49,51	572,02
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				61,63	47,16	215,99	1494,57
					Norma % din valoarea calorica			
					Dejun		20%	24,47%
					Gustare		2-5%	5,24%
					Prânz		30-35%	32,01%
					Gustarea de seara		20%	38,27%
					Total calorii		1320	113,23%

Marti 2 Saptămîna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto 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		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,120	0,120	3,6	2,4	6	62,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	154,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Lapte fiert	1/150			4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,41	16,57	40,99	381,88
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon , banane	1/140	0,200	0,140	1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz								
1	Supă cu mazăre și crutoane	1/200			7,26	3,92	37,92	162,08
	Mazăre uscata		0,020	0,020	4,58	0,2	10,55	62,49
	Ceapă		0,025	0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,035	0,028	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3,00		27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,004	0,02	0,01	0,11	0,56
	Crutoane		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Verdeată		0,001	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			20,84	6,30	33,77	212,22
	Cartofi		0,100	0,072	1,44	0,07	13,68	57,6
	Lapte 2,5%		0,036	0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Fileu de pui		0,100	0,060	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Morcov		0,035	0,030	0,36	0,03	1,96	11,48
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ceapă		0,025	0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0008	0,0008				

3.	Salata de vară	1/50			2	7,60	2,89	76,43
	Castraveți proaspeți		0,054	0,050	0,4	0	1,51	6,03
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2		18
	Semințe de susan		0,008	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	0,030	2,43	0,36	14,40	80
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,18	0,00	6,95	28,80
	Mere		0,050	0,044	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					32,71	18,18	95,93	559,63
	Gustare de seară							
1.	Supă din lapte cu hrișcă	1/200			4,50	3,00	7,50	120,94
	Lapte 2,5%		0,150	0,015	4,50	3,00	7,50	78,00
	Hrișcă		0,011	0,011	1,31	0,11	7,30	38,88
	Zahăr		0,001	0,001			0,99	4,06
2.	Tartină cu magiun	1/30/8			2,43	0,36	14,40	98,54
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Gem din mere		0,008	0,008	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	50 ml				
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
4.	Ou fiert	1/60	0,060	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					6,93	3,36	21,90	306,30
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				53,45	38,53	189,62	1372,41
					Norma % din valoarea calorică			
					Dejun		20%	27,83%
					Gustare		2-5%	9,08%
					Prânz		30-35%	40,78%
					Gustarea de seara		20%	22,32%
					Total calorii		1320	103,97%

Miercuri 2 Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de ouas pe lapte	1/200			6,00	5,41	19,96	160,18
	Fulgi de ouas		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
	Lapte 2,5%		0,140	0,140	4,2	2,8	7	72,8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	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	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare 45%		0,010	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	0,001				
	Lămâie		0,005	0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					8,50	9,88	37,67	290,32
Gustare								
1.	Mere proaspete de sezon	1/130	0,150	0,130	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		0,100	0,080	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,021	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Cartofi		0,025	0,020	0,36	0,02	3,42	14,4
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Verdeță		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/90/30			24,18	8,56	20,52	197,08
	Pește congelat		0,220	0,100	21,32	2,13		99,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Morcov		0,025	0,021	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Mamaliguță	1/100			1,33	1,75	7,33	53,68
	Crupe de porumb		0,011	0,011	1,31	0,11	7,3	38,88
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
4.	Salată vitamin cu seminte de susan	1/50			2,62	6,60	5,31	82,71
	Brocoli		0,050	0,034	0,72	0,00	2,16	12,24
	Morcov		0,005	0,004	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ardei dulci		0,033	0,026	0,25	0,00	1,49	7,43
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40

5.	Pâine porționată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
6.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,32	0,00	8,82	38,72
	Prune proaspete		0,050	0,044	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					36,20	18,17	92,77	633,44
Gustare de seară								
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80			7,86	55,14	37,67	241,28
	Ouă de găină "Extra"		0,020	0,018	2,26	1,74	0,17	24,88
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	0,050	5	50	36,5	179
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Scorțișoară		0,001	0,001				
2.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					13,86	55,24	43,67	333,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					59,09	83,29	189,03	1319,08

Norma % din valoarea calorică

Dejun	20%	22,01%
Gustare	2-5%	4,70%
Prânz	30-35%	48,02%
Gustarea de seara	20%	25,27%
Total calorii	1320	99,93%

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orz măscat pe lapte cu dovleac copt	1/200			6,58	5,61	22,14	172,66
	Crupe de orz măscat		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Dovleac		0,040	0,030	0,28		1,68	7,28
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	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	0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					9,33	6,36	44,86	264,83
Gustare								
1.	Caise proaspete de sezon	1/150	0,180	0,154	1,55	0,62	17,03	74,3
Prânz								
1.	Supă cu perișoare și legume	200/60			19,96	5,42	22,48	156,24
	Cartofi		0,030	0,021	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Fileu de pui dezosat/degresat		0,100	0,060	17,5	1,4	0,7	79,8
	Oua		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Legume înăbușite	1/200			2,47	5,15	30,53	113,36
	Varză proaspătă		0,110	0,088	0,7	0	4,75	27,28
	Cartofi		0,030	0,021	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,024	0,31	0,02	1,68	9,84
	Mazare verde		0,010	0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salată din sfeclă	1/50			2,37	6,62	8,75	81,42
	Sfeclă		0,040	0,032	0,54	0	3,46	13,76
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,004	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de in		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9

4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,18	0,00	8,93	36,91
	Mere proaspete		0,050	0,044	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23
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	0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,60	1,20	19,20	103
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					31,82	18,87	109,09	597,93
Gustare de seară								
1.	Budincă din brinză de vaci cu stafide	1/140/			20,11	18,98	10,60	350,06
	Brânză de vaci 5%		0,110	0,110	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,015	0,013	1,7	1,31	0,13	18,66
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Cacao cu lapte	1/200			4,70	3,14	8,04	80,29
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					24,81	22,12	18,64	430,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					67,51	47,97	189,62	1367,41
					Norma % din valoarea calorică			
					Dejun		20%	19,37%
					Gustare		2-5%	5,43%
					Prânz		30-35%	43,73%
					Gustarea de seara		20%	31,47%
					Total calorii		1320	103,59%

Vineri 2 Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de grâu pe lapte cu semințe de in	1/200			7,90	11,21	21,84	217,78
	Crupe de grâu		0,015	0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Semințe de in		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahăr		0,003	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	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	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	0,001				
	Lămâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10,40	15,68	39,55	347,92
Gustare								
1.	Banane proaspete de sezon	1/150	0,210	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	0,024	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Varză proaspătă		0,100	0,080	0,64	0	4,32	24,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,010	0,007	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu Paste	1/70/30/100			23,59	15,22	58,80	439,82
	Carne de vițel degresată/dezosată		0,120	0,070	14,54	5,04	0	108
	Ceapă		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,080	0,074	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		0,015	0,015	0,42	2,25	0,48	32,4
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,020	0,017	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Paste făinoase din făină integrală		0,035	0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
3.	Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0,53	0,00	3,15	15,75
	Roșii/ Ardei proapșeți		0,070	0,050	0,53		3,15	15,75
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	6,95	28,80
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18	0,00	4,97	20,68
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12

5.	Pâine porționată	1/30			2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					28,76	19,24	105,68	646,14
Gustare de seară								
1.	Supa de lapte cu orez	1/180			6,20	5,34	17,89	157,40
	Crupe de orez		0,015	0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,170	0,170	5,1	3,4	8,5	88,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
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	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânza tare 45 %		0,010	0,010	2,50	2,59	0,0	37,25
4.	Ceai	1/200			0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					11,13	8,29	34,27	282,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					51,76	43,65	211,84	1407,76
Norma % din valoarea calorica								
Dejun		20%		24,71%				
Gustare		2-5%		9,29%				
Prânz		30-35%		45,90%				
Gustarea de seara		20%		20,09%				
Total calorii		1320		106,65%				

Media pentru 10 zile

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Real/zi										TOTAL/10 zile	Media per copil in zi		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorica	Norma la un copil (g)	Deviere de la normă, ±g	Cota parte (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Bruto (g)	Neto (g)							
1	Cereale, pâine, produse făinoase și cartofi	178	208	203	166	157	174	236	196	125	280	1923	192,3	177,043	13,37	2,23	84,49	444,33	168,00	9,04	105,38
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	70,00	38,00	60,00	50,00	60,00	50,00	90,00	65,00	40,00	70,00	593,00	59,30	59,30	4,80	0,71	28,46	158,33	56	3,30	105,89
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	20	30	30	30	30	30	20	30	40	30	290,00	29,00	29,00	2,61	0,87	13,92	74,82	29,6	-0,60	97,97
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic	10		46		10	10		50		5	131,00	13,10	13,10	1,31	0,13	9,56	46,90	12	1,10	109,17
	Ōrez	20		25	10		12				15	82,00	8,20	8,12	0,59	0,16	5,11	29,63	8	0,12	101,48
	Paste făinoase din făină integrală, cușcuș				30		32				35	97,00	9,70	9,70	0,97	0,13	7,18	34,92	9,6	0,10	101,04
	Cereale integrale (crupe)	18	20	17	16	27	15	26	26	15	15	195,00	19,50	19,31	2,32	0,19	12,93	68,92	17,6	1,71	109,69
2	Cartofi	40	120	25	30	30	25	100	25	30	110	535,00	53,50	38,52	0,77	0,04	7,32	30,82	35,2	3,32	109,43
	Legume, în total	233	274	311	334	301	289	200	359	361	261	2923,00	292,30	237,22	2,89	0,25	43,40	71,93	216	21,22	109,83
	Dovleac (bostan)					40				40		80,00	8,00	5,60	0,06		0,34	1,46			
	Dovlecei			40								40,00	4,00	3,00	0,02	0,01	0,17	0,36			
	Varză albă		100		150		100			110	100	560,00	56,00	44,80	0,36		2,42	13,89			
	Varză de pekín	50										50,00	5,00	4,10	0,05	0,01	0,13	0,49			
	Varză roșie																				
	Ceapă/ceapă verde	45	40	45	50	35	45	50	50	60	40	460,00	46,00	38,64	0,66	0,08	28,21	12,36			
	Morcov	75	40	45	70	50	45	70	55	70	30	550,00	55,00	44,00	0,57	0,04	3,08	18,04			
	Castraveți							54				54,00	5,40	5,02	0,04		0,15	0,60			
	Șfeclă			100		30			100	40		270,00	27,00	21,60	0,37		2,33	9,29			
	Roșii		53				53					106,00	10,60	10,07	0,06		0,42	1,81			
	Brocoli							50				50,00	5,00	3,60	0,07		0,22	1,22			
	Conopidă					100						100,00	10,00	8,00	0,16	0,01	4,00	2,00			
	Ardei dulci	20		40	12		5		33		70	180,00	18,00	13,50	0,14		0,81	4,05			
	Vinete																				
	Salată verde																				
	Spanac																				
	Porumb conservat																				
	Varză murată																				
	Castraveți murați					15						15,00	1,50	1,50	0,02	0,00	0,05	0,18			
	Fasole verde (păstăi)																				
	Tomate în suc propriu	20	20	20	10	10	20	20	20	20	10	170,00	17,00	17,00	0,17	0,07	0,51	3,23			
	Rădăcină de pătrunjel																				
	Rădăcină de țelină	20	20	20	40	20	20	5	50	20	10	225,00	22,50	15,75	0,11	0,03	0,47	2,52			
	Tulpină de țelină																				
	Mărar																				
Pătrunjel	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13,00	1,30	1,04	0,05	0,00	0,09	0,43				
Praz																					
Usturoi																					
Pepene verde																					
3	Fructe proaspete	205	185	250	225	255	155	250	205	230	265	2225,00	222,50	185,85	1,23	0,28	24,29	101,16	176	9,85	105,60
	Mere	150		50	180	250		50	150	50	50	930,00	93,00	81,84	0,33		9,25	38,46			
	Prune	50			45				50			145,00	14,50	13,05	0,09		1,70	7,70			
	Pere						150					150,00	15,00	13,50	0,05	0,01	2,03	7,83			
	Gutuie																				
	Piersici			200								200,00	20,00	16,00	0,14	0,05	1,44	6,24			
	Caise		180							180		360,00	36,00	30,96	0,31	0,12	3,41	14,86			
	Struguri																				
	Cireșe																				
	Vișine																				
	Lămție	5	5			5	5		5		5	30,00	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52			
	Portocale																				
	Clemantine(mandarine)																				
	Banane							200			210	410,00	41,00	28,70	0,29	0,09	6,31	25,54			
	Avocado																				

	Kiwi																				
	Kaki																				
4	Sucuri din legume și fructe																		40		
5	Lapte și produse lactate	390	445	365	410	330	460	456	395	430	345	4026,00	402,60	402,40	18,48	12,08	17,18	291,82	372	30,40	108,17
	Lapte, chefir, iaurt	380	330	360	300	320	350	456	380	320	320	3516,00	351,60	351,60	10,40	6,40	16,63	180,13	328	23,60	107,20
	Lapte	380	330	160	300	320	200	456	180	320	320	2966,00	296,60	296,60	8,90	5,93	14,83	154,23			
	Chefir			200					200			400,00	40,00	40,00	1,20	0,02	1,20	18,40			
	Iaurt natural 2,6%						150					150,00	15,00	15,00	0,30	0,45	0,60	7,50			
	Smîntînă, brînză, cașcaval	10	115	5	110	10	110		15	110	25	510,00	51,00	50,80	8,08	5,68	0,55	111,68	44	6,8	115,45
	Smîntînă		5	5		10			5		15	40,00	4,00	4,00	0,11	0,60	0,13	8,64			
	Brînză albă de vaci		110		100		100			110		420,00	42,00	42,00	6,72	3,78	0,42	84,42			
	Brînză tare (cașcaval)	10			10		10		10		10	50,00	5,00	4,80	1,25	1,30		18,62			
	Carne	100	100		120	100	100	100		100	120	840,00	84,00	54,30	12,68	2,14	0,64	67,33	52	2,30	104,42
	Carne de pasăre, fără piele						100,00					100,00	10,00	4,90	1,02	0,43	0,29	5,83			
	Fileu de pasăre	100	100			100		100		100		500,00	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90			
	Fileu de curcan																				
	Pulpă de curcan																				
	Carne de porc degresată																				
	Carne de iepure																				
	Carne de vițel				120						120	240,00	24,00	14,40	2,91	1,01		21,60			
	Ficat de găină																				
	Ficat de vită																				
	Ficat de porc																				
7	Pește			220				220				440,00	44,00	25,08	4,26	0,43		19,81	20	5,08	125,40
8	Ouă	20	25	20	20	120	40	60	30	25	20	380,00	38,00	33,06	4,30	3,31	0,33	47,28	32	1,06	103,31
9	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)	20						20		10		50,00	5,00	4,98	0,97	0,04	2,24	12,90	4,8	0,18	103,75
	Mazăre uscată	20						20				40,00	4,00	3,98	0,92	0,04	2,11	12,50			
	Fasole uscate																				
	Lințe																				
	Naut																				
	Mazăre conservată									10		10,00	1,00	1,00	0,05	0,00	0,13	0,40			
10	Nuci și semințe (nuci, migdale, în, floarea soarelui, susan)	16	10		8	8		8	8	8	8	74,00	7,40	7,40	1,48	5,18	1,27	48,47	5,6	1,80	132,14
11	Grăsimi și uleiuri	25	21	28	13	21	15	22	17	20	19	201,00	20,10	20,10	0,08	18,19	0,14	163,94	19,2	0,90	104,69
	Unt fără grăsimi vegetale	14	11	15	5	14	8	13	5	8	13	106,00	10,60	10,60	0,08	8,69	0,14	78,44	9,6	1,00	110,42
	Ulei	11	10	13	8	7	7	9	12	12	6	95,00	9,50	9,50		9,50		85,50	9,6	-0,10	98,96
12	Zahăr, miere, gem	12	20	17	11	12	12	17	9	10	10	130	13,00	13,00	0,03	0,00	12,17	49,07	12	1,00	108,33
	Zahăr	12	12	12	11	12	12	9	9	10	10	109,00	10,90	10,90			10,79	44,23			
	Miere																				
	Gem		8	5				8				21,00	2,10	2,10	0,03	0,00	1,38	4,84			
13	Sare iodată	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	16,00	1,60	1,60					1,6	0,00	100,00
14	Ceai, fitoceai	2	1	1	1	1	1		1	1	1	10,00	1,00	1,00							
15	Drojdie																				
16	Pastă de tomate																				
17	Cacao pudră		1			1				1		3,00	0,30	0,30	0,06	0,04	0,16	0,69			
18	Produse de cofetărie		30		25		25			25		105,00	10,50	10,50	1,00	0,67	8,02	39,43			
	Biscuiți		30				25					55,00	5,50	5,50	0,45	0,52	4,07	23,43			
	Covrigei				25					25		50,00	5,00	5,00	0,55	0,15	3,95	16,00			
	Chifle (achiziționate)																				
19	Fructe uscate+stafide		15				15			10		40,00	4,00	4,00	0,07	0,11	3,32	14,36			
	TOTAL												1338,60	1177,84	60,90	44,95	197,66	1372,52			

	Norma	65,6	51,2	197,6	1320
Cota îndeplinirii normei		92,83	87,79	100,03	103,98
Kcal	243,58604	404,55513	790,63184		
Norma % din valoarea calorică	10-20	20-35	45-60		
Cota parte din valoarea calorică	17,75	29,48	57,60		