

Meniu – Model
Pentru 10 zile
a serviciului pentru alimentația copiilor cu vârsta cuprinsă
între 5 – 7 ani, din
Instituțiile de educație timpurie cu regim de lucru 10,5 ore
din s. Scoreni, raionul Strășeni
în perioada vară – toamnă
pentru anul 2024

Nr	Denumirea bucatelor	Luni		Saptămână 1			Valoarea energetica kkal
		Volumul bucatelor	Masa brută kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	
Dejun							
1.	Terci din orz cu unt	1/150		2,2	4,28	14,02	159,42
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	45
	Crupe de orz		0,030	2,14	0,18	11,97	106,30
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		6,44	4,79	14,40	135,97
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Brânză cu cheag tare		0,010	3,74	3,89	0	55,87
3.	Ceai cu zahăr si lamie	1/200/4		0,0	0,0	3,2	13,04
	Ceai		0,001				
	Lamie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,65	9,08	31,66	308,43
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon,	1/110	0,110	0,86	0,34	9,46	41,28
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu smântână	1/200/5		1,53	4,7	20,59	95,01
	Cartofi		0,050	0,29	0,01	2,74	11,52
	Varza alba		0,060	0,039		2,38	13,64
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,36	5,38
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Radacina de telina		0,010	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
	Smantana		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
2.	Chiftelute de pui in sos dulce acrisor cu piure de cartofi	1/70/100		2,55	7,47	31,56	374,37
	Carne de pui		0,065	1,54	11,29	6,53	92,16
	Paine		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Ceapa uscata		0,010	0,10	0,30	12,30	5,69
	Pesmeți		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Oua (buc)		0,003	1,70	1,30	0,13	18,66
	Cartofi		0,130	1,44	0,07	13,68	57,6
	Unt fără grasimi vegetale 82% gr		0,003	0,04	4,1	0,07	37
	Lapte		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Morcov		0,012	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,012	0,36	0,04	15,33	6,72
	Rosii in suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00

	Salata verde cu roșii și mix de semințe	1/50		3,79	12,53	12,62	135,99
	Roșii proaspete		0,040	0,54		3,78	16,20
	Verdeata (spanac/rucola/patrujel etc)		0,010	0,11	0,01	0,13	0,85
	Ceapa verde/ Ceapa uscata		0,005	0,14	0,02	6,13	2,69
	Semințe de floarea soarelui		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui		0,001		2		18
4.	Compot de fructe proaspete	1/200		0,21	0,00	8,94	36,99
	Mere proaspete		0,040	0,21	0,00	5,97	24,82
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	80,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	80,10
6.	Pâine de seară	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine de seară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				13,48	26,45	102,51	799,86
Custarea de seara							
1	Chec cu mere <i>cu melele</i>	1/100		8,54	9,18	33,59	261,53
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic <i>cu mixe</i>		0,050	2,50	0,25	18,25	89,50
	Ouă de găină de cat. «Extra»		0,010	5,09	3,92	0,39	55,98
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui		0,002		5,00		45,00
	Drojdie		0,0020				
	Scortisoara		0,0001				
	Mere proaspete		0,020	0,35	0,00	9,40	41,56
2.	Chefir 2,5% grăsime <i>cu zahăr</i>	1/200	0,2	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				14,54	9,28	39,59	353,53
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				37,53	45,15	183,22	1503,10

Denumirea bucatelor	Săptămână 1						
	Marti	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
Terci de orez cu lapte	1/200			7,9	8,60	27,64	224,66
Lapte 2,5%				6	4	10	104
Zahăr		0,120					8,12
Crupe de orez		0,002				1,98	90,34
Unt fără grasimi vegetale		0,020		1,81	0,5	15,59	22,2
		0,003		0,04	4,1	0,07	
Biscuiti de lapte	1/40			4,55	4,98	18,50	106,50
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate		0,040		2,05	2,38	18,5	106,5
Lapte cu cacao	1/200			6,0	4,0	12,0	112,12
Cacao		0,001					
Lapte 2,5%		0,150		6	4	10	104
Zahăr		0,003				1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,40	17,58	58,12	443,28
Gustare							
1. Fructe proaspete de sezon mere proaspete	1/110	0,110	0,7			19,89	82,72
Prânz							
1. Supa cu mazare si crutoane	1/200/10			6,86	3,4	44,73	156,51
Cartofi		0,050		0,43	0,02	4,1	17,28
Mazare uscata		0,020		4,58	0,2	10,55	62,49
Ceapă		0,015		0,53	0,06	22,69	9,95
Morcov		0,015		0,47	0,04	2,52	12,76
Verdeță		0,001		0,04		0,07	0,33
Sare iodată		0,0008					
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003			3		27
Crutoane		0,010		0,81	0,12	4,8	26,7
2. Parjoala la cuptor bulgur cu legume	1/60/110			2,52	8,60	45,35	334,25
Carne de porc dezosat/degresat		0,065		13,13	1,05	0,53	87,78
Paine		0,015		0,10	1,20	2,50	56,30
Ceapa uscata		0,010		0,10	0,30	12,30	5,69
Pesmeți		0,010		0,10	1,20	2,50	56,30
Oua (buc)		0,003		1,70	1,30	0,13	18,66
Morcov		0,010		0,55	0,04	3,08	16,04
Ardei gras		0,010		0,15	0	0,9	4,50
Ceapa		0,015		0,29	0,03	12,26	5,38
Bulgur		0,025		1,5	0,2	11,1	54
Ulei de floarea soarelui		0,004		0,03	3,28	0,05	29,6
Sare iodată		0,0008					
3. Salata din conopida si rosii	1/50			2,16	3,04	10,08	69,64
Rosii proaspete		0,030		1,36	0	8,64	34,4
Conopida		0,010		0,21	0,02	1,12	6,56
Verdeță		0,001		0,07	0,02	0,32	1,68
Ulei de floarea soarelui		0,001			3		27

4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,52	0,21	10,63	36,94
	Fructe proaspete		0,040	0,52	0,21	5,68	24,77
	Zahăr		0,002			4,95	12,17
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5,40	1,80	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Pâine de seară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				17,46	17,09	139,59	754,84
Custarea de seara							
1.	<i>Pâine cu brânză</i> Coltunași lenoși cu smantână	1/120/10		17,46	11,49	11,96	273,44
	Brânză de vaci		0,035	16	9	1	201
	Ouă de găină de categorie «Extra» (buc)		0,010	1,02	0,78	0,08	11,2
	Faina de grau <i>Pâine</i>		0,035	0,02	0,2	2	20
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,28	1,5	0,32	21,6
	Zahar		0,002			1,98	8,11
	Smantana		0,010	0,14	0,01	6,58	11,53
2	Ceai	1/200				1,98	8,11
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,002			1,98	8,11
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				17,46	11,49	13,94	281,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 2				54,02	46,16	231,54	1562,39

Miercuri

Denumirea bucatelor		Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200		9,01	7,55	9,09	126,56
	Crupe de mei		0,035	5,66	4,35	0,44	62,21
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Zahar		0,005	0,23	0	1,35	6,75
	Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,12	1,2	2,3	5,6
2.	Tartină cu unt	1/30/10		4,16	6,93	9,67	127,65
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	2,0	8,12
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,003			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,17	14,48	20,74	262,33
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon,	1/110	0,110	1,44	0,48	14,4	62,4
Prânz							
1.	Bors ucrainesc cu smantana	1/200/5		7,28	6,50	15,76	155,87
	Cartofi		0,060	0,30	0,02	2,87	30,53
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	5,37
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla rosie		0,060	0,54	0	3,46	13,76
	Bors acru		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0008				
2.	Fileu de pui in sos bechamel cu paste	1/60/110		24,10	7,86	42,30	314,47
	Paste fainoase integrale		0,040	3,5	0,46	25,9	126
	Unt fara grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Fileu de pui		0,070	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,17	0,02	7,36	5,37
	Faina de grâu integrala fortificata cu Fe și acid folic		0,005	0,81	0,12	4,8	26,7
	Lapte 2,5%		0,005	2,1	1,4	3,5	36,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Sare iodata		0,0008				
3.	Legume coapte de sezon	1/50		0,36	0,18	3,42	7,20
	Dovlecei (ardei, vanata etc)		0,080	0,36	0,18	3,42	7,2
6.	Pâine feliata	1/30/30		5,40	1,80	28,80	157,50
	Paine de seara		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
5.	Compot de fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	7,94	32,85
	Mere proaspete		0,050	0,18	0	4,97	20,68
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				37,32	16,34	98,22	667,89

Gustare de seară							
1.	Omeleta cu legume	1/110		8,89	9,35	6,79	147,96
	Oua de categor. "Extra" (buc)		1	5,66	4,35	0,44	62,21
	Lapte 2,5%		0,040	3	2	5	52
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Ardei gras		0,010	0,23	0	1,35	6,75
	Sare iodata		0,001				
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/10		3,30	0,44	18,80	107,40
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
3.	Suc în asortiment	1/200		1,7	0,2	9,2	54,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l		0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				10,57	9,55	15,99	201,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 3				62,50	31,50	149,35	1194,58

Joi Saptamână 1

Denumirea bucatelor		Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de gris cu lapte	1/200		7,5	7,35	27,12	215,53
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
	Crupe de gris		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartina cu cascaval	1/30/10		5,20	3,50	14,40	117,35
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Brânză cu cheag tare		0,010	2,5	2,6	0	37,25
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,5	3,0	10,5	90,17
	Lapte		0,150	4,5	3	7,5	78
	Cacao		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,21	13,85	51,99	423,05
		Gustare					
1.	Fruite proaspete de sezon	1/100	0,100	1,7	0,51	24,82	103,7
Prânz							
1.	Supa cu ou si verdeață	1/200/10		2,40	5,1	20,42	92,76
	Cartofi		0,040	0,43	0,02	4,1	17,28
	Frunze de spanac, macris verdeata		0,002	0,43	0,06	0,53	3,4
	Ceapă		0,020	0,31	0,04	13,49	5,91
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Radacina de telina		0,010	0,02	0,01	0,11	0,56
	Borș acru		0,010				
	Oua de categoria "Extra"		0,002	0,57	0,44	0,04	6,22
	Rosii in suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Sare iodată		0,0008				
	Orez		0,008	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
2.	Pește in crusta de porumb cu Mamaligă	1/60/100/30		2,28	4,49	14,66	190,83
	Peste congelat		0,080	7,14	0,71		90,60
	Oua de categoria "Extra"		0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Crupe de porumb		0,032	0,59	0,05	3,32	17,67
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,68	0,05	3,64	21,32
	Morcov		0,010	1,08		3,24	18,36
	Ceapă		0,010	0,45	0,23	4,28	9
	Verdeata		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27,00
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata de vară	1/50		0,34	2,01	1,77	27,40
	Varza proaspata		0,070	0,23		1,64	8,55
	Castraveți		0,005	0,11	0,01	0,13	0,85
	Verdeață		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18

4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,38	0,00	9,99	44,03
	Fructe de sezon		0,040	0,38	0	7,02	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		9,00	3,00	48,00	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,7	0,9	14,4	80,1
	Pâine de secară		0,030	6,30	2,10	33,60	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,40	14,61	94,84	512,52
Custarea de seara							
1.	Paste cu branza la cuptor	1/150		19,44	9,43	32,00	342,66
	Branza de vaci 5%		0,040	16	9	1	201
	Paste fainoase integrale		0,035	3,3	0,43	24,42	118,37
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,14	0,001	6,58	23,29
2.	Ceai	1/150		4,5	3,0	7,5	78,00
	Ceai		0,001	4,5	3	7,5	78
	Lamie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				23,94	12,43	39,50	420,66
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 4				57,25	41,40	211,15	1459,93

Vineri Saptămâna 1

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun						
1. Terci de ovaz cu lapte cu fructe uscate	1/200		8,99	3,95	32,54	172,52
Fulgi de ovaz		0,025	3,56	0,3	19,9	63,62
Lapte 2,5%		0,110	5,4	3,6	9	93,6
Unt fără grasimi vegetale		0,002				
Fructe uscate		0,002	0,03	0,05	1,66	7,18
Zahăr		0,002			1,98	8,12
2. Tartină cu unt	1/30/10		1,70	8,44	12,70	139,57
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,6	53,4
Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3. Ceai cu lamfie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
Ceai infuzie		0,001				
Lamfie		0,005				
Zahăr		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			10,69	12,39	48,21	324,26
Gustare						
1. Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	1,3	0,43	12,96	56,16
Prânz						
1. Supa de dovlecei cu crutoane	1/200/5		2,85	3,52	27,76	85,11
Cartofi		0,070	0,43	0,02	4,10	17,28
Dovlecei <i>Arpeca</i>		0,010	0,45	0,23	4,28	9
Morcov		0,030	0,52	0,04	2,8	16,4
Ceapă		0,010	0,36	0,04	15,33	6,72
Ardei dulci		0,005	1,06	0,14	2,74	11,52
Telina radacina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
Crutoane		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	3		27
Sare iodată		0,0008	0,0008			
2. Carne de pui în sos de legume cu brocoli(conopida) și piure din mazare	1/60/20/100		22,10	3,94	28,78	259,58
Carne de pui		0,070	19,25	0,31	0	130,9
Brocoli/conopida		0,015	0,75	0,1	0,93	5,96
Morcov		0,020				
Roșii în suc propriu		0,010				
Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
Mazare uscata		0,050	1,81	0,5	15,59	90,34
Ulei floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
Sare iodată		0,0008				
3. Legume portionate	1/50		1,22	0,13	4,29	17,28
Roșii/Castraveti		0,050	1,22	0,13	4,29	17,28
4. Compot de fructe proaspete	1/200		0,38	0,00	9,99	41,03
Fructe proaspete		0,040	0,38	0	7,02	28,86
Zahăr		0,003			2,97	12,17

5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de seară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,68	8,85	99,62	560,50
Gustare de seară							
1.	Supa de lapte cu hrisca	1/200		8,61	13,16	19,37	224,76
	Lapte 2,5%		0,150	5,4	3,6	9	93,6
	Crupe de hrisca		0,015	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2
	Zahar		0,003	0	0	1,98	8,12
2	Ceai	1/200				1,98	8,11
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,002			1,98	8,11
3	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,03	3,3	0,9	23,7	96,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,91	14,06	45,05	328,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 5				55,58	35,73	205,84	1269,79

		Luni		Saptămână 2			
	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terci de orez cu fructe uscate	1/200		4,680	5,58	26,49	162,34
	Crupa de orez		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,110	2,5	1,3	12,5	45,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	45
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25		2,05	2,38	18,50	106,50
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,05	2,38	18,5	106,5
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,0	0,0	2,3	8,99
	Ceai		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL. COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				6,76	7,97	47,24	277,83
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/130	0,130	0,97	0,31	24,98	98,94
Prânz							
1.	Zeama cu tăieței	1/200/		3,42	4,08	27,00	115,27
	Cartofi		0,070	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței		0,010				
	Făină		0,012	1,2	0,12	8,76	42,96
	Ouă de categoria "Extra"	1/5		1,13	0,87	0,09	12,44
	Rădăcină de țelină		0,010	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Bors acru		0,010				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Tocanita din carne de porc cu legume si Mamaliga	1/50/150		19,78	8,98	45,05	239,79
	Crupe de porumb		0,050	2,38	0,2	13,27	70,69
	Morcov		0,012	0,21	0,02	1,12	6,56
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,011	0,71	0,08	30,66	13,44
	Carne de porc degresata /dezosata		0,065	16,48	4,68		113,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Legume portionate	1/50		0,57	0,00	3,99	17,1
	Rosii		0,050	0,57	0	3,99	17,1
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,46	0,20	7,54	32,09
	Fructe proaspete		0,040	0,46	0,20	5,56	23,97
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30/50		5,13	1,26	28,80	157,50
	Paine de seara		0,03	2,700	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,1
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,36	14,52	112,38	561,75

Gustarea de seara							
1.	Budinca cu branza de vaci si magiun cu peste	1/90		6,50	6,01	3,41	99,76
	Faina de grâu		0,040	0,28	1,50	0,32	21,60
	Oua de categoria "Extra"(buc)		0,010	5,66	4,35	0,44	62,21
	Sare iodata		0,001				
	Crupe de gris <i>Parke</i>		0,050				
	Ulei de floarea soarelui		0,002				
	Unt fără grasimi vegetale		0,002				
	Branza de vaci		0,070	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte 2,5%		0,005	0,15	0,1	0,25	2,60
2	Tartina cu magiun	1/30/20		2,5	0,37	17,69	91,63
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,020	0,07	0,01	3,29	11,53
3	Cacao	1/200		4,7	3,14	10,02	88,41
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,70	9,52	31,12	279,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 6				50,79	32,32	215,72	1218,32

		Marți					Saptămână 2
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
Dejun							
Terci de hrisca cu lapte	1/200		8,2	6,64	23,96	197,94	
Lapte 2,5%		0,110	6	4	10	104	
Zahăr		0,005			1,98	8,12	
Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,02	2,46	0,04	22,2	
Crupe de hrisca		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62	
Tartină cu unt	1/30/10		2,51	8,56	14,53	154,10	
Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1	
Unt fara grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74	
Ceai cu zahar	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17	
Ceai infuzie		0,001					
Zahăr		0,003			2,97	12,17	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			10,67	15,20	41,46	364,21	
		Gustare					
Fruite proaspete de sezon mere	1/150	0,150	0,7	0	19,89	82,72	
Prânz							
Ciorba de cartofi si verdeață	1/200/		1,46	3,2	15,23	71,50	
Cartofi		0,060	0,72	0,04	6,84	28,8	
Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25	
Ceapă		0,020	0,14	0,02	6,13	2,69	
Morcov		0,020	0,1	0,01	0,56	3,28	
Radacina de telina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12	
Leustean(uscat sau patrunjel)		0,004	0,07	0,01	0,14	0,66	
Rosii in suc propriu		0,015	0,3	0,12	0,9	5,7	
Borș acru		0,010					
Sare iodată		0,0008	0	0	0	0	
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27	
Chiftelute în sos dulce acrisor cu mâncărică de dovlecei cu terci de grâu	1/60/20/100		22,09	6,69	32,29	213,49	
Crupa de grâu		0,030	0,87	0,24	7,48	43,36	
Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,08		0,45	2,25	
Dovlecei		0,020	0,45	0,23	4,28	9	
Patrunjel		0,001	0,04		0,07	0,33	
Carne de pui		0,060	17,50	1,40	0,70	79,80	
Lapte 2,5%		0,010	0,60	0,40	1,00	10,40	
Oua de cat. "Extra"		0,003	1,70	1,31	0,13	18,66	
Sare iodată		0,0008					
Morcov		0,020	0,08	0,01	0,45	2,62	
Ceapă		0,010	0,36	0,04	15,33	6,72	
Pesmeți		0,010	0,41	0,06	2,40	13,35	
Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0	3	0	27	

3.	Gustarea iepurașului	1/50		0,97	2,03	5,86	51,66
	Varza alba		0,050	0,64		4,32	24,80
	Morcov		0,010	0,26	0,02	1,4	8,2
	Verdeata		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui				2		18
4.	Compot de fructe	1/200		0,73	0,19	7,29	30,89
	Fructe proaspete		0,040	0,73	0,19	4,32	18,72
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de seară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,38	13,38	89,47	525,04
Custarea de seara							
1.	Paste bologneze	1/200		25,74	15,30	57,02	555,83
	Paste fainoase		0,050	3,00	0,39	22,20	108,00
	Carne de pui		0,030	16,00	9,00	1,00	201,00
	Paste de tomate		0,001	0,04	4,1	0,07	37
	Morcov		0,010	5	0,5	30,65	179
	Ceapă		0,010	1,7	1,31	0,13	18,66
	Ulei de floarea soarelui		0,003				
	Sare iodată		0,005			2,97	12,17
2.	Ceai cu zahar	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamaie		0,006				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				25,74	59,99	59,99	568,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 7				67,49	88,57	210,81	1539,97

Miercuri Saptămână 2							
Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
Dejun							
1.	Terci de arnaut de grâu cu lapte	1/200		8,2	7,46	23,97	205,34
	Lapte 2,5%		0,110	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
	Crupe de grâu arnaut		0,030	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,03	3,28	0,05	29,6
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare	1/30/10		4,93	2,95	14,40	117,35
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză cu cheag tare		0,010	2,5	2,59	0	37,25
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 Dejun				13,10	10,41	41,34	334,86
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon mere	1/100	0,100	0,53		14,92	62,04
Prânz							
1.	Ciorba de varză cu smântână	1/200		2,94	4,0	38,69	96,24
	Varza albă		0,060	1,15		3,46	19,58
	Ardei		0,010	0,11		0,68	3,38
	Cartofi		0,040				
	Ceapă		0,010	0,71	0,08	30,66	13,44
	Morcov		0,020	0,52	0,04	2,8	16,4
	Radacina de telina		0,010	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,010	0,25	0,1	0,75	4,75
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Smantana 20% tratata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Borș acru		0,010				
2.	Șnițel de pui în crusta de seminte la cuptor cu cartofi fierți cu verdeata	1/60/120		1,93	22,87	22,24	366,05
	Fileu de pui		0,065	21,00	1,68	0,84	95,76
	Seminte mix		0,002	4,00	14,00	3,44	131,00
	ouă de găină		0,003				
	Făină de grâu		0,003				
	Cartofi		0,150	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Verdeata		0,001				
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37,00
	Sare iodată		0,0008				
3.	Legume portionate	1/50		0,87	0,00	2,32	9,59
	Castraveti		0,026	0,30		1,12	4,46
	Rosii		0,027	0,17		1,2	5,13

4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,40	0,03	11,73	50,8
	Fructe proaspete		0,040	0,40	0,03	6,78	30,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de secară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				11,27	28,14	103,78	680,22

Custarea de seara

1.	Pandispan cu fructe <i>Chifla</i>	1/80		7,31	12,76	35,70	318,00
	Faina de grâu integrala fortificata cu Fe și acid folic		0,040	2,5	0,25	18,25	89,5
	ouă de găină de categorie «Exstra»(buc)		0,016	2,26	1,74	0,17	24,88
	Zahar		0,010			2,97	12,17
	Chefir 2,5% grăsime		0,010	0,3	0,01	0,3	4,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Praf de copt		0,001				
	Fructe proaspete		0,040	0,85	0,26	12,41	51,85
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,2	4,5	0,08	4,5	69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				11,81	12,84	40,20	387,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 8				36,71	51,39	200,24	1464,12

Joi Saptămână 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de gris cu lapte	1/200		8,2	6,64	23,96	197,94
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			1,98	8,12
	Crupe de gris		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
2.	Tartina cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	117,10
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Lapte fiert	1/200		0,0	0,0	2,0	8,12
	Lapte 2,5%		0,200			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,63	11,10	40,41	323,16
Gustare							
1.	Fruite proaspete mere	1/150	0,150	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Ciorba cu mazare verde si smantana	1/200/10		2,16	4,9	25,92	98,98
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,1	17,28
	Mazare verde		0,005	0,27	0,14	2,57	5,4
	Ceapă		0,020	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,38	0,03	2,07	12,14
	Radacina de telina		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ardei		0,010	0,08		0,45	2,25
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Rosii in suc propriu		0,015	0,3	0,12	0,9	5,7
	Sare iodată		0,0008				
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
2.	Parjoala de pui în sos de smântână și paste fierte	1/65/120		2,04	15,93	42,19	425,56
	Sold de pui dezosat/degresat		0,065	19,25	1,54	0,77	87,78
	Paine		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Ceapa uscata		0,010	0,10	0,30	12,30	5,69
	Pesmeți		0,010	0,10	1,20	2,50	56,30
	Oua (buc)		0,003	1,70	1,30	0,13	18,66
	Paste fainoase integrale		0,030	3	0,39	22,2	108
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	2	7	1,72	65,5
	Smantana 15% tratata termic		0,005	0,04		0,07	0,33
	Faina de grau		0,005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27,00
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata de sfecla cu verdeată	1/50		0,53	2,00	3,64	33,66

	Sfecla fiarta		0,045	0,51		3,59	15,39
	Verdeată		0,002	0,02		0,05	0,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4.	Compot de fructe proaspete	1/200		0,43	0,13	8,19	34,05
	Fructe		0,045	0,43	0,13	6,21	25,93
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30/30		5,16	22,92	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de seară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				13,02	46,74	108,74	749,75
Custarea de seara							
1.	Omleta cu legume <i>Ou fiert</i>	1/100		16,71	15,02	14,59	260,46
	Oua de categ. "Extra" (buc)		0,060	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,020	7,5	5	12,5	130
	Ardei		0,010	0,05		0,32	1,68
	Branza de vaci		0,020	0,11	0,06	1,07	2,25
	Verdeată		0,001				
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
2.	Ceai	1/200		0	0	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar <i>bioclint</i>		0,003			2,97	12,17
3.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic <i>casă</i>	1/30	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				19,14	15,38	31,96	352,73
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 9				43,49	73,22	201,00	1508,36

Vineri Saptămâna 2

Denumirea bucatelor		Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de ovaz cu lapte si fructe uscate	1/200		7,59	5,47	24,61	187,32
	Fulgi de ovaz		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,110	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	Fructe uscate		0,002	0,03	0,05	1,66	7,18
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu cascaval	1/30/10		10,87	7,39	24,42	135,97
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Casacaval 45% grasimi		0,010	3,74	3,89		55,87
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,70	3,14	10,02	88,41
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahar		0,002			1,98	8,12
	Cacao pudra		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,16	16,00	59,05	411,70
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/150	0,150	1,39	0,34	24,38	103,32
Prânz							
1.	Bors ucrainesc cu smantana	1/200/5		2,09	4,56	18,31	106,90
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Varza alba		0,040	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Sfecla rosie		0,040	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3		27
	Smantana 20% tratata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0008				
2.	Pește in crusta de porumb la cuptor cu piure de cartofi	1/60/120		20,85	7,29	13,73	195,26
	Peste congelat		0,080	19,38	1,94		90,06
	Crupa de porumb		0,005				
	Cartofi		0,150	1,44	0,07	13,68	57,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,03	3,28	0,05	29,6
	Lapte 2,5%		0,005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Sare iodata		0,0008				
3.	Salată cu marar	1/50		0,82	3,01	5,92	39,71
	Castraveti/Roșii		0,041	0,74		2,79	11,16
	Ceapa		0,007	0,07	0,01	3,07	1,34
	Verdeață (marar)		0,001	0,01		0,06	0,21
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003		3		27
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,51	0,15	10,42	43,28
	Fructe		0,040	0,51	0,15	7,45	31,11
	Zahăr		0,005			2,97	12,17

5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de secară		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,40	16,27	77,18	542,65
Gustare de seară							
1.	Supa de lapte cu orez	1/200		5,98	6,68	22,99	192,04
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahar		0,003			2,97	12,17
	Crupe de orez		0,015	1,45	0,4	12,47	72,27
	Unt fără grasimi vegetale 82% gr		0,002	0,03	3,28	0,05	29,6
2.	Ceai	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Zahar		0,005			3,0	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
3.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0,04	3,3	0,9	23,7	96,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				9,28	7,58	49,66	300,21
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 10				63,23	40,19	210,27	1357,88