

**COORDONAT**

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E. Tcaci

Data 8 / 12 2021

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 01 / 12 2021

**Meniu-Model
pentru 10 zile**

**pentru alimenatația copiilor cu vârsta de 5-7 ani, din instituțiile de
educație timpurie cu regim de lucru 12 ore, alimentate de Compania
„PONTTEM.X” S.R.L., în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2022**

		Luni	Săptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez cu dovleac copt	1/150		2,56	4,69	20,88	154,51
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108
	Dovleac		0,050	0,35		2,10	9
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
2.	Tartina cu unt	1/20/7/		1,68	5,98	9,69	105,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fără grasimi vegetale		0,007	0,06	5,74	0,09	51,80
3.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,030	3,30	0,90	23,70	96,00
4.	Ceai cu lamâie	1/150		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,57	11,58	59,49	376,87
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/220	0,250	0,88		24,86	103,4
Prînz							
1.	Supă cu tăitei și smîntână	1/200/5		3,67	6,08	17,96	133,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Tăitei						
	Făină de grâu		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	ceapă		0,020	0,29	0,03	6,13	2,69
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	sare		0,001	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0,020	0,56	3	0,64	43,2
2.	Piure din morcov și pârjoală din carne de pui	1/140/80		23,48	11,88	71,28	285,59
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Conopidă		0,090	1,44	0,07	36,00	18,00
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,007	0	7	0	63
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
3.	Salata din sfeclă cu mere și semințe de susan	1/50		2,13	3,50	11,88	77,51
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Semințe de susan		0,005	1	3,5	0,86	32,75

4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	11,27	48,07
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	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 Prînz				32,15	22,63	126,79	622,13
Gustarea de seară							
1.	Tartină cu brînză cu cheag tare 45% grăsime	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	53,4
	Brînză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59	0	37,25
2	Iaurt natural cu miez de nuci	1/200		8,00	20,00	11,44	231,00
	Iaurt natural 2,5 % fără adaos de Miez de nuci		0,200	4,00	6,00	8,0	100,00
			0,020	4,00	14,00	3,4	131,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				12,12	22,83	21,04	321,65
Cină							
1.	Supă din lapte cu arpacaș	1/150		8,14	4,18	24,91	179,79
	Crupe de arpacaș		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,003			2,97	12,17
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic cu brînză tare	1/26/15		5,85	4,20	12,48	125,29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,026	2,11	0,31	12,5	69,42
	Brînză tare 45 %		0,015	3,74	3,89	0,0	55,87
3.	Ceai	1/150		0,0	0,0	3,0	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ				13,99	8,38	40,36	317,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				66,71	65,42	234,01	1738,56
				Norma % din valoarea calorica			
				Total calorii		1650	105,37%

Marți Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci cu mei pe lapte	1/200		6,7	7,28	24,46	198,91
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/20/9		4,12	2,83	9,60	90,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		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				10,80	10,11	37,03	301,73
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/220	0,250	0,88		24,86	103,4
Prânz							
1.	Supă cu legume și smântână	1/200		1,13	3,6	14,01	65,32
	cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	2	0	18
	verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	sare		0,0008	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Cartofi înăbușiți cu legume și chifteluțe de pui în sos de legume	1/120/100/20		19,62	13,63	36,87	261,75
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varza proaspata		0,080	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,006		6		54
	Paste de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Făina		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Fileu de pui		0,150	15,29	6,47	4,41	87,47
	Sare iodată		0,001				
	Pesmeți		0,015	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44

Miercuri Săptămână 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		7,58	7,88	22,99	198,39
	Crupa de griș		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	33,05
	Zahăr		0,002			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 natural din carcade	1/150		0,00	0,00	4,95	20,29
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,63	10,26	46,44	325,18
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/225	0,250	1,58		29,25	132,75
Prânz							
1.	Borș din sfeclă	1/200		3,47	3,46	35,87	116,75
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfecla		0,100	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Mamaliga, pîrjoala din pește cu sos din legume	1/100/90/30		27,97	11,83	34,80	314,56
	Crupe de porumb		0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	33,05
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată		0,001				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,014	1,13	0,17	6,72	37,38
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Salata din varza de pekin	1/50		1,00	1,15	3,22	23,43
	Varza de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

4.	Compot din fructe	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20/30		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,94	17,58	107,81	626,51
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,000	6	0,1	6	92
	Chefir 2,5% grăsime		0,200	6	0,1	6	92
2.	Coptură în asortiment cu stafide	1/60/5		5,96	6,87	28,26	200,59
	Făină de grâu		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Ouă de găină "Extra"		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	19,83
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,96	6,97	34,26	292,59
CINĂ							
1.	Tartină cu brânză tare	1/30/20	0,000	7,42	5,54	14,4	154,6
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare 50%		0,020	4,99	5,18		74,5
2.	Legume înăbușite cu fileu de pui	1/150/50		17,14	3,28	37,27	138,71
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,4
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ardei proaspeți		0,050	0,38		2,25	11,25
	Fileu de pui		0,080	14	1,12	0,56	7,84
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 Cină				24,56	8,82	54,64	305,48
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				82,29	43,30	267,21	1637,87
				Norma % din valoarea calorică			
				Total calorii		1650	99,26%

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		7,20	5,39	18,98	159,83
	Fulgi de ovăz		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,28	4,58	19,27	139,85
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	33,05
3.	Ceai cu zahar	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,51	9,98	43,47	320,84
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	0,7		19,89	82,72
2.	Miez de nucă	1/10	0,010	2	7	1,72	65,5
Prânz							
1.	Supă cu mazare, verdeață și crutoane	1/200		5,32	2,45	40,70	145,03
	Mazare uscata		0,010	2,29	0,1	5,27	31,24
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Crutoane (pâine uscată în cuptor)		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Orez cu legume	1/100		1,68	2,35	23,30	87,42
	Crupe de orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Carne de pui la cuptor	1/70		19,13	7,32	4,44	137,24
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei		0,005		5		45
3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți/ cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
5.	Compot din fructe	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe proaspete		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17

6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,58	13,43	98,05	517,97
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5% grăsime	1/200		6	0,1	6	92
	Chefir 2,5% grăsime		0,200	6	0,1	6	92
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/50		4,1	4,75	37	213
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,050	4,1	4,75	37	213
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,10	4,85	43,00	305,00
CINĂ							
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/8		19,40	14,86	5,21	284,81
	brânză de vaci		0,110	17,6	9,9	1,1	221,1
	ouă de găină de categorie «Extră»		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș		0,007				
	unt		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	magiun		0,006	0,08	0,01	3,95	13,83
2.	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 CINĂ				23,90	17,86	12,71	362,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				77,45	51,07	212,30	1625,27
				Norma % din valoarea calorica			
				Total calorii		1650	98,50%

Vineri Săptămâna 1

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 fructe uscate	1/200		7,91	8,04	31,44	235,58
	Crupe de orz		0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	86,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,14	15,49	126,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,77	16,52	56,60	448,61
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	1,26	0,14	15,4	65,8
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
Prânz							
1.	Supă cu cartofi si smântână	1/200/5		1,26	3,61	17,02	66,41
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	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	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
2.	Pârjoală	1/90		4,04	16,20	19,60	172,69
	Carne de porc dezosată degresată		0,140	1,79	13,17	7,62	107,52
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din mix de legume	1/100		2,65	4,02	19,38	90,57
	Conopidă		0,030	0,54	0,27	5,13	10,8
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Radacină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27

3.	Salată din varza cu porumb	1/50		0,56	1,11	4,58	28,09
	Varză proaspătă		0,040	0,26	0	1,73	9,92
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucata termic)		0,010	0,27	0,11	1,62	8,63
	Ceapă		0,002	0,03	0	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
	Sare iodată		0,001				
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,60	1,20	19,20	103
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	19,57	83,97
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				12,45	26,68	99,35	544,93

Gustarea de seară

1.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/20/20		4,82	2,04	9,80	93,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,020	3,2	1,8	0,2	40,2
2	Șuc natural	1/200		1,68	0,20	9,20	54,00
	Șuc natural fără adaos de zahăr		0,200	1,68	0,20	9,2	54,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				6,50	2,24	19,00	147,60

CINĂ

1.	Salat Vinigret	1/100		1,37	3,05	14,44	65,37
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Sfeclă		0,050	0,68	0	4,32	17,2
	Mazare verde prelucrate termic		0,001	0,05	0	0,13	0,4
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
3.	Ou fiert	1/50	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai	1/150/		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				2,99	3,29	26,02	201,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				48,12	57,65	242,62	1540,46

Norma % din valoarea calorică

Total calorii	1650	93,36%
---------------	------	--------

Luni Saptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci în cuptor	1/120/50		16,24	11,05	37,77	353,75
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5	0,65	37	180
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Brînză de vaci 5%		0,070	11,2	6,3	0,7	140,7
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2,47	4,46	14,47	113,15
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai cu lamîie	1/200/5		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Lamîie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,74	15,52	55,48	479,94
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	0,220	0,77		21,88	90,99
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/10		1,63	4,62	20,01	90,53
	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
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Varza		0,040	0,26	0	1,73	9,92
	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		0,001				
	Smântână 15% prelucrată termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chifteluțe din carne de pui cu sos de legume și piure de mazăre	1/70/30/100		28,56	7,45	44,49	290,55
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,001				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,65	0,1	3,84	21,36
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Faina de grâu		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90

3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți/ cu conținut de sare pînă la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	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
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	11,27	48,07
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,59	13,35	91,76	512,91

Gustarea de seara

1.	Chefir 2,5% grăsime	1/200		6	0,1	6	92
	Chefir 2,5% grăsime		0,200	6	0,1	6	92
2.	Coptură în asortiment cu stafide	1/60/5		5,96	6,05	28,25	193,98
	Făină de grâu		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Ouă de găină "Extra"		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,96	6,15	34,25	285,98

CINĂ

1.	Omletă naturală cu brînză tare	1/110		15,28	19,82	3,50	243,12
	Ouă de găină de categorie "Extra"		0,090	10,18	7,83	0,78	111,97
	Brînză tare		0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Semințe de floarea soarelui		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20/		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
3.	Lapte fiert	1/200		6,0	4,0	10,0	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				22,90	24,06	23,10	400,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				88,02	59,20	230,61	1788,29

Norma % din valoarea calorică

Total calorii	1650	108,38%
---------------	------	---------

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte	1/200		7,22	7,85	21,99	191,83
	Crupă de orez		0,030	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt si brinza tare	1/40/10		5,74	3,07	19,20	144,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,99	10,93	43,44	344,87
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	0,220	1,39		25,74	116,82
Prânz							
1	Ciorbă din sfecla și verdeață	1/200/5		2,46	9,12	31,14	81,17
	Cartofi		0,015	0,22	0,01	2,05	8,64
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	1,36	0	8,64	34,4
	Ulei de floarea soarelui		0,002		9		18
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Tocanița de pui în sos alb cu piure de cartofi	1/60/100		16,24	11,54	21,12	224,70
	Cartofi		0,110	1,58	0,08	15,05	63,36
	Lapte 2,5%		0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Fileu de pui		0,070	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Sare iodată		0,001				

3.	Salata din varza de pekin cu mazare	1/50		0,84	1,13	2,23	17,27
	Varza de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Mazare verde		0,001	0,05	0	0,13	0,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33		2,97	0,99	15,84	85,14
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,033	2,97	0,99	15,84	85
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,21	0,00	7,95	32,94
	Mere		0,060	0,21		5,97	24,82
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				22,72	22,78	78,28	441,22
Gustare de seară							
1.	Chefir	1/200		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,5%		0,200	6,00	0,10	6,00	92,00
2.	Păpănași din brânza cu gem	1/140/8		21,84	13,19	11,23	312,04
	brânză de vaci		0,120	19,2	10,8	1,2	241,2
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		0,007	0,83	0,07	4,64	24,74
	ulei de floarea soarelui		0,001	0	1	0	9
	magiun		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				26,34	13,27	15,73	381,04
CINĂ							
1.	Șnițel de pește copt în legume	1/60		13,18	3,07	28,03	197,82
	Pește		0,100	10,2	1,02		47,4
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	80,06
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
2.	Salată din conopidă cu roșii	1/50		1,37	1,06	32,60	27,57
	Conopidă		0,080	1,28	0,06	32	16
	Roșii proaspete		0,015	0,09	0	0,6	2,57
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
3.	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
4.	Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ				16,98	4,49	77,01	313,61
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				80,42	52,90	190,20	1603,95
				Norma % din valoarea calorica			
				Total calorii		1650	97,21%

		Miercuri 2	Săptămâna 2				
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		7,20	5,39	20,96	167,95
	Crupe de grâu mărunț		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
2.	Tartină cu unt	1/40/5/		3,28	4,58	19,27	139,85
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,48	9,97	43,20	319,97
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
2	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	3,3	0,9	23,7	96
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		3,93	3,22	42,70	154,61
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeț		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Tăiței din făină integrală		0,026	2,6	0,34	19,24	93,6
	Sare iodată		0,001				
2.	Pește copt cu legume	1/90		22,90	3,28	7,55	124,23
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pasta de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
1.	Legume înăbușite	1/150		1,92	5,09	22,39	108,77
	Varză proaspătă		0,200	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56

	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,001				
3.	Legume murate porționate	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți cu conținut de sare pînă la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Mere proaspete		0,050	0,32		5,85	26,55
	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				30,38	7,51	75,06	510,09
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu magiun	1/80		7,64	4,95	42,50	247,69
	Oua de găină		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Făină de grâu		0,050	5	0,5	36,5	179
	Magiun		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
2.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	10,54	106,29
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,84	9,09	53,04	353,98
CINĂ							
1.	Mămăliguță cu brînză tare	1/150/20		7,39	7,84	13,31	165,02
	Crupe de porumb		0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	19,83
	Brînză tare 45%		0,020	4,99	5,18		74,5
2.	Iaurt natural fără adaos de zahăr cu mix din fructe uscate (caise) și semințe de susan	1/150/20		6,30	15,54	25,18	245,05
	Iaurt natural fără adaos de zahăr		0,150	3	4,5	6	75
	Semințe de susan		0,015	3,00	10,50	2,58	98,25
	Fructe uscate		0,020	0,3	0,54	16,6	71,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ				13,69	23,38	38,49	410,07
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				74,20	55,94	271,78	1756,29
				Norma % din valoarea calorică			
				Total calorii	1650	106,44%	

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș	1/200		7,21	7,03	20,98	181,13
	Crupe de griș		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,004	0,03	3,28	0,05	26,4
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,28	4,58	19,27	139,85
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai infuzie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,52	11,62	43,49	334,02
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/190	0,220	0,77		21,88	90,99
2.	Miez de nuci	0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
Prânz							
1.	Supă cu fasole	1/200		3,49	2,24	29,23	83,64
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Fasole		0,010	2,19	0,1	5,37	30,15
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din porumb cu carne de pui în sos alb	1/100/70/30		23,55	6,38	24,83	209,91
	Crupe de porumb		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Piept de pui		0,120	21	1,68	0,84	95,76
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
3.	Salată din sfeclă cu mandarine	1/50		1,19	1,01	12,90	39,66
	Sfecla		0,080	1,09	0	6,91	27,52
	Mandarina		0,010	0,06	0,01	5,92	2,81
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	10,28	44,02
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
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				31,10	10,80	91,64	454,63
Gustare de seară							
1.	Tartină cu unt și brânză tare	1/30/24		8,71	10,94	14,47	206,27
	acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză cu cheag tare 45%		0,025	6,24	6,48	0	93,12
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
2.	Suc natural fără adaos de zahăr	1/200		1,68	0,20	9,20	54,00
	Suc natural fără adaos de zahăr		0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,39	11,14	23,67	260,27
Cină							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/140/8		23,44	16,09	11,33	350,14
	brânză de vaci		0,130	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		0,007	0,83	0,07	4,64	24,74
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
	Gem		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
2.	Cacao cu lapte	1/170		5,30	3,54	9,04	90,69
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,170	5,1	3,4	8,5	88,4
	Zahăr		0,002				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				28,74	19,63	20,37	440,83
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				83,52	60,19	202,77	1646,24
				Norma % din valoarea calorica			
				Total calorii	1650	99,77%	

Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovaz și seminte de in	1/200		8,24	12,99	21,88	233,75
	Fulgi de ovaz		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Seminte de in		0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,007	0,06	5,74	0,09	46,27
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,28	4,58	19,27	139,85
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,52	17,57	44,12	385,77
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz							
1.	Supă cu orez și smântină	1/200/5		1,72	3,05	22,20	87,75
	Cartofi		0,015	0,22	0,01	2,05	8,64
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,010	0,72	0,2	6,24	36,14
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântină 15 % prelucrăta termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	Părjoală	1/80		19,48	10,58	12,91	231,05
	Carne de curcan		0,050	8,75	0,14	0	59,5
	Pulpa de gâina dezosată degresată		0,070	8,48	4,41	0,93	79,38
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din legume	1/120		2,68	0,72	29,14	65,10
	Dovleac (Bostan)		0,100	0,7	0	4,2	18,2
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Sare iodată		0,001				
4.	Salată din murături	1/50		0,53	1,08	7,29	18,42
	Varza murată cu conținut de sare pina la 1,5g sare		0,040	0,35	0,06	1,09	6,4
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,21	0,00	8,94	36,99
	Fructe proaspete		0,060	0,21		5,97	24,82
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/50		4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,50	1,50	24,00	129
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				9,64	6,35	91,57	568,31
Gustare de seară							
1.	Iaurt natural fără adaos de zahăr	1/200		4,30	6,54	24,60	171,80
	Iaurt natural fără adaos de zahăr		0,200	4	6	8	100
	Fructe uscate		0,020	0,3	0,54	16,6	71,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				4,30	6,54	24,60	171,80
Cină							
1.	Salata de iarnă	1/100		3,08	11,11	11,64	122,35
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Țeapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	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
	Mazare verde prelucrat termic		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
2.	Ou fiert	1/60		6,79	5,22	0,52	74,65
	Oua		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
4.	Ceai cu lămâie	1/200/5		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 Cină				13,14	16,82	34,60	316,84
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				60,43	54,24	248,33	1508,52
				Norma % din valoarea calorică			
				Total calorii		1650	91,43%