



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E.TCACI

Data 30 / 11 2023

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



CUZOR Doina

Data 28 / 11 2023

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor 5-7 ani din instituțiile de educație timpurii
din mun. Chișinău, sect. Centru, alimentate de "PONTTEM.X" SRL
regimul de activitate 9,5-10 ore
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024**

Luni Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica 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		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
	Verdeață		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		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		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 grăsimi 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
Preț pe zi 42,90 MDL								

Marți Săptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa neto 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, pere	1/160	0.180	0.160	0.65	0.16	24.3	93.96
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		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% grăsimi 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 «Exstra»		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		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.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50			0.50	0.10	1.50	6.00
	Roșii/Castraveți/ cu conținut de sare până la 1,5g sare		0.053	0.050	0.50	0.10	1.50	6.00
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					29.43	19.63	99.67	609.57
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 «Extra»		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					67.50	49.49	188.43	1476.18
					Preț pe zi 42,90 MDL			

Miercuri Săptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Protein e g	Lipide g	Glucid e 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	0.005	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, banane	1/150	0.200	0.150	1.4	0.42	30.8	124.6
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		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 proaspete de sezon (roșii, ardei dulci)	1/50	0.053	0.050	0.30		2.11	9.06
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					33.09	16.27	###	588.89
	Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5%	1/200	0.200	0.200	6	0.1	6	92
3.	Chiflă cu Magiun	1/70			9.63	8.55	28.91	243.02
	Făină de grâu		0.038	0.038	3.8	0.3	27.74	136.04
	Magiun		0.005	0.005	3	3.11		44.7
	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		0.003	0.003	0	3	0	27
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					15.63	8.65	34.91	335.02
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				58.62	35.56	####	1383.41
Preț pe zi 42,90 MDL								

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 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					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 verdeță	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		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				
	Verdeță		0.002	0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
2.	Legume înăbușite cu carne de porc	1/140/65			3.10	14.38	26.69	170.20
	Carne de porc dezosată/degresată		0.120	0.070	1.54	11.29	6.53	92.16
	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		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					14.02	28.24	93.54	545.07
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				49.81	53.10	202.46	1407.63
Preț pe zi 42,90 MDL								

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 gău 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
	Verdeată		0.001	0.001	0.04	0	0.07	0.33
	Ulei de floarea soarelui		0.003	0.003		3		27
	Castruveți murați cu continut 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		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
Preț pe zi 42,90 MDL								

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 brânză 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
	Brânză tare 45%		0.010	0.010	2.5	2.59	0	37.25
3.	Ceai cu lamfie	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
	Lamăie		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		0.003	0.003		3		27
	Sare iodata		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
	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		0.004	0.004		4		36
	Sare iodata		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
	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.	Cacao cu lapte	1/200			4.70	3.14	8.04	80.29
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.150	0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					29.38	21.65	51.55	577.31
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				63.33	45.80	218.03	1499.86
Preț pe zi 42,90 MDL								

		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 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					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
	Verdeață		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			13.53	9.21	36.01	190.73
	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	10.19	4.31	2.94	58.31
	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 din legume murate	1/50			2.04	7.68	2.74	78.40
	Varză/Castraveți/ cu continut de sare până la 1,5g sare		0.050	0.050	0.44	0.08	1.36	8
	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					25.44	21.17	98.02	540.11
	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					46.18	41.52	191.71	1352.89
Preț pe zi 42,90 MDL								

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	1/150	0.150	0.150	0.53		14.92	62.04
Prânz								
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/5			2.62	3.87	29.32	103.75
	Sfeclă		0.100	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				
	Verdețată		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			2.03	6.72	3.52	72.96
	Rădăcină de țelină		0.050	0.034	0.25	0.07	1.05	5.60
	Morcov		0.005	0.004	0.05	0.00	0.28	1.64
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0.005	0.004	0.13	0.05	0.81	4.32
	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					35.61	18.29	90.98	623.69
Gustare de seară								
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80			7.86	55.14	37.67	241.28
	Ovă de găină "Extra"		0.020	0.018	2.26	1.74	0.17	24.88
	Făina 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					58.50	83.41	187.24	1309.33
Preț pe zi 42,90 MDL								

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 mascat		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.	Clementine proaspete de sezon	1/150	0.200	0.150	1.18	0.3	118.4	56.24
Prânz								
1.	Supă cu perișoare și legume	200/60			14.58	8.22	21.78	166.44
	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
	Carne de vițel		0.100	0.060	12.12	4.2		90
	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 de iarnă	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					26.44	21.67	108.39	608.13
Gustare de seară								
1.	Budincă din brânză 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				61.76	50.45	290.29	1359.55
Pret pe zi 42,90 MDL								

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 verdeată	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
	Verdeată		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			10.59	21.47	65.33	423.98
	Carne de porc degresată /dezosată		0.120	0.070	1.54	11.29	6.53	92.16
	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 proapșei		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	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				15.76	25.49	112.21	630.30
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	54.2
	Lapte 2,5%		0.170	0.170	5.1	3.4	88.4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.02	1.64	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	80.1
	Brânza tare 45 %		0.010	0.010	2.50	2.59	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				38.76	49.90	218.37	1391.92
Preț pe zi 42,90 MDL							