

Ziua 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
DEJUN							
1	Terci de griș	1/250					
	Crupe de griș		0,050	6,18	0,38	39,95	176,72
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			14,85	40,58
2	Tartină cu brânză și unt	1/50/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,004		1,44	1,02	17,04
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,455	1,65	0,45	26,7	120
954,74							
Prinz							
1	Supă de legume și smântână	1/300/15					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,020	0,36		2	8,82
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Mazăre verde		0,040	2	0,08	5,2	16
	Roșii proaspete/conservate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Conopidă		0,020	0,16	0,01	4	2
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare		0,002				
	Smântână		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Fileu de pui în sos alb cu terci din arpacaș	1/75/50/150					
	Crupe de arpacaș mărunț		0,050	4,95	0,64	32,67	160,38
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Fileu de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8

	Smântână		0,005	0,14	1	0,16	10
	Sare		0,002				
	Ulei		0,004		2,97		26,97
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proapsete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
4	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
Cnă							
1	Tocaniță din carne cu terci de grâu	1/80/150					
	Crupă de grâu		0,050	5,94	0,5	33,17	176,72
	Ulei		0,006				
	Carne de pui		0,080	16,67	5,78		123,75
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Smântână		0,010	0,28	2	0,32	20
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Sare		0,002				
2	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I							
			117,94	98,56	419,89	2886,75	

Ziua 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica	
			Dejun 1					
1	Terci din hrișcă pe lapte	1/200						
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83	
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8	
	Lapte		0,200	6	4	10	104	
	Zahăr		0,010			9,9	34,8	
2	Tartină cu unt și magiun	1/50/10/20						
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5	
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8	
	Magiun		0,020	0,38	0,15	8,46	46,1	
3	Ceai cu zahar	1/200						
	Ceai infuzie		0,002					
	Zahăr		0,015			14,85	52,2	
			Dejun 2					
1	Fructe de sezon	1/150						
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120	
			Prînz					
1	Supă cu orez și verdeață	1/300/15						
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27	
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12	
	Ceapă		0,025	0,29		1,6	7,06	
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2	
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12	
	Ulei		0,003		2,97		26,97	
	Sare		0,002					
	smântână (15%)		0,015	0,42	3	0,48	30	
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62	
	2	Paste făinoase cu chiftele de pui în sos de legume	1/150/80					
		Paste făinoase		0,050	5	0,65	37	180
Unt			0,005	0,03	4,1	0,05	37,4	
Carne de pulpă dezosată			0,100	12,48	5,28	3,6	71,4	
Ceapă			0,020	0,29		1,6	7,06	
Morcov			0,015	0,16	0,01	0,84	4,92	
Ulei			0,004		3,96		35,96	
Pîine			0,005	0,41	0,06	2,4	13,35	
Lapte			0,005	0,15	0,1	0,25	2,6	
Ouă			0,010	1,13	0,87	0,09	12,44	
Rosii în suc propriu			0,015	0,15	0,06	0,45	2,85	
Sare			0,002					

3	Legume de sezon coapte	1/100					
	Dovlecel/Ardei / Vînătă		0,120	0,54	0,27	5,13	10,8
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
Chindii							
4	Suc în asortiment	1/200					
	Suc în asortiment		0,200	0,4		22	92
	Covrigei		0,060	3,3	0,9	23,7	192
Cină							
1	Omletă	1/150/40					
	Fileu de pui		0,050	6,24	2,64	1,8	35,7
	Ouă		0,100	11,31	8,7	0,87	124,41
	Lapte		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Sare		0,002				
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Tartină cu unt și brînză tare	1/80/10/20					
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brînză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
4	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				81,62	71,526	356,99	2730,59

Ziua 3							
	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
			Dejun 1				
1	Terci de griș	1/200					
	Crupe de griș		0,050	6,18	0,38	39,95	187,71
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Tartină cu brânză tare și unt	1/50/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Lapte fiert	1/200					
	Lapte		0,200	6	4	10	104
			Prânz				
1	Rasolnic	1/300/15					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	arpacaș (mascat)		0,015	1,49	0,19	9,8	48,11
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii proaspete/conservate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare		0,002				
	Smântână		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Terci din grâu cu pește înăbușit cu legume	1/200/80					
	Crupă de grâu		0,050	5,94	0,5	33,17	176,72
	Unt		0,010	0,02	2,46	0,03	22,44
	Sare		0,002				
	Pește hec		0,100	11,63	3,21		99,86
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Făină		0,004	0,4	0,04	2,92	14,32
	Ulei		0,004		2,97		26,97
3	Salată din varză proaspătă	1/100					
	Varză proaspătă		0,090	0,58		3,89	22,32
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare		0,001				

	Semințe de floarea soarelui		0,003	0,6	2,1	0,3	19,5
	Verdeață		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
4	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Suc în asortiment	1/200					
	Suc în asortiment		0,200	0,4		22	92
2	Biscuiți de ovăz	1/60					
	Biscuiți de ovăz		0,060	3,28	3,8	29,6	255,6
3	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Cină							
1	Ragu din legume de sezon cu găinușă coaptă	1/200/90					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Dovlecel		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
	Mazăre verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Roșii proaspete		0,010	0,06		0,4	1,71
	Conopidă		0,020	0,32	0,02	8	4
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare		0,003				
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
	Carne de pui		0,120	24,96	10,56	7,2	142,8
2	Tartină cu brânză tare și unt	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai infuzie	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				100,76	95,63	379,99	2970,58

Ziua 4

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun							
1	Supă din paste făinoase cu lapte	1/250					
	Paste făinoase		0,050	5	0,65	37	180
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte		0,250	7,5	5	12,5	130
2	Tartină cu brânză și unt	1/50/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Ciorbă din varză cu smîntănă	1/300/15					
	Varză		0,150	0,96		6,48	37,2
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii proaspete/conservate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Sare		0,002				
	Smîntănă		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Cartofi fierți cu verdeață și pârhoala	1/150/90					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Verdeață		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Carne de pui		0,120	18,72	7,92	5,4	107,1
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Sare		0,003				
3	Salată din conopidă	1/100					
	Conopidă proaspătă		0,035	0,56	0,03	14	7
	Ceapă		0,005	0,07		0,4	1,76
	Roșii proaspete		0,070	0,4		2,79	11,97

	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Sare		0,001				
	Ulei		0,003		2,97		26,97
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
Chindii							
1	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
	Chefir 2,5%	1/200	0,200	6	0,1	6	92
Cină							
	Pilaf cu carne de pui	1/200/75					
1	Orez		0,050	3,61	0,99	31,19	180,68
	Ceapă		0,018	0,26		1,44	6,35
	Morcov		0,018	0,19	0,01	1,01	5,9
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Fileu de pui		0,090	18,72	7,92	5,4	107,1
	Sare		0,002				
	Ceai cu zahar	1/200					
2	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
	Tartină cu brânză tare unt	1/80/20/10					
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			110,64	83,02	404,74	2811,12	

Ziua 5							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun							
1	Terci din fulgi de ovaz	1/200					
	Fulgi de ovaz		0,055	6,54	3,19	35,93	135,16
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,004		1,44	1,02	17,04
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
3	Tartină cu unt	1/50/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prânz							
1	Supă minestrone și smântână	300/15					
	Conopidă		0,060	0,96	0,05	24	12
	cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	rosii in suc propriu		0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
	Castraveți proaspeți		0,020				
				0,15	0	0,56	2,23
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare		0,002				
	smântână (15%)		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Mămăliguță cu pește copt	1/200/80					
	Făină de porumb		0,060	5,97	2,39	40	194,03
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare		0,002				
	Pește hec		0,112	11,63	3,21		99,86
	Ulei		0,005		4,95		44,95
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
4	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61

	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Suc în asortiment	1/200					
	Suc în asortiment		0,200	0,4		22	92
2	Biscuiți de ovăz	1/60					
	Biscuiți de ovăz		0,050	3,28	3,8	29,6	255,6
Cină							
1	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	1/200/90					
	File de pui		0,120	24,96	10,56	7,2	142,8
	Cartofi		0,250	3,6	0,18	34,2	144
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Sare		0,002				
2	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				101,2	93,21	483,39	2881,78

Ziua 6

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci cu orez și stafide	1/200					
	Crupe de orez		0,060	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
	Stafide		0,020	0,34	0,14	12,6	50
2	Tartină cu brânză tare cu unt	1/50/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,004		1,44	1,02	17,04
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
			Prînz				
1	Ciorbă din sfeclă cu smîntînă	1/300/15					
	Sfeclă		0,090	1,36		8,64	34,4
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Roșii proaspete/conservate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Smîntînă		0,015	0,42	3	0,48	30
	Sare		0,002				
2	Pește în sos roșu cu terci hrișcă	1/100/150					
	Crupe de hrișcă		0,050	5,17	0,89	26,28	176,72
	Unt		0,005	0,06	8,2	0,09	74,8
	Pește hec		0,120	11,63	3,21		99,86
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Sare		0,003				
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9

3	Legume de sezon coapte	1/100					
	Dovlecel		0,090	0,41	0,2	3,85	8,1
	Ardei		0,025	0,19		1,13	5,63
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Sare		0,001				
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
	Ulei		0,004		3,96		35,96
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
Chindii							
1	Iaurt	1 buc.					
	Iaurt 0,1%		0,115	4	6	8	57,5
Cină							
1	Terci din orz găinușă fiartă	1/200/90					
	Crupe de orz		0,045	5,94	0,5	33,17	176,72
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare		0,003				
	Carne de pui		0,120	24,96	10,56	7,2	142,8
2	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
3	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/80					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
4	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				107,45	89,46	415,97	2793,9

Ziua 7

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci de fulgi de ovas pe lapte	1/200					
	Fulgi de ovas		0,040	4,76	2,32	26,13	98,3
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
2	Tartină cu unt	1/50/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prînz							
1	Ciorbă cu fasole	1/300					
	Sare		0,002				
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Fasole uscate		0,030	6,57	0,3	16,12	90,45
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Verdeață		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
2	Legume înăbușite șnițel vienez	1/200/80					
	Carne de pui Broiler		0,120	18,72	7,92	5,4	107,1
	Varză		0,150	0,96		6,48	37,2
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Sare		0,003				
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
3	Salata de vara	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03

4	Piine de secara	1/80					
	Pâine de seară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
			Chindii				
1	Bifidoc cu chiflă	1/200/65					
	Bifidoc natural 2.6%		0,200	4	6	8	100
	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
			Cină				
1	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200/60					
	Paste făinoase		0,060	6	0,78	44,4	216
	Sare		0,001				
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Brânză		0,080	9,6	5,4	0,6	160,8
2	Ou fiert	1/60	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
4	Tartină cu unt	1/80/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				82,53	75,63	301,22	2808,93

Ziua 8

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci din mei	1/300					
	Terci de mei		0,050	5,45	2,08	36,14	187,11
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Semințe de in		0,010	0,8	2,8	0,4	65,5
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
2	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,004		1,44	1,02	17,04
	Lapte		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prânz							
1	Supă cu tăiței și smântină	1/300/15					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Tăiței		0,020	2	0,26	14,8	72
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare		0,002				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Smântină		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Mamaligă, pește cu legume	1/150/100					
	Crupe de porumb		0,050	4,48	1,79	30	176,72
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Pește hec		0,120	7,56	2,09		64,91
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Pastă de tomate		0,008	0,43		1,2	6,8
	Sare		0,003				
	Ulei		0,006		5,94		53,94
3	Salată din legume de sezon cu verdeață	1/100					

	Roşii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveţi		0,054	0,4		1,51	6,03
	Ceapă		0,005	0,07		0,4	1,76
	Verdeaţă		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Sare		0,001				
	Ulei		0,002		1,98		17,98
4	Pâine de secara	1/80					
	Pâine de seară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Iaurt natural	1 buc.					
	Iaurt natural 0,1 %		0,115	2,8	4,2	5,6	57,5
Cină							
1	Sarmale leneşe cu carne de pui	1/200/75					
	Varza proaspata		0,140	0,9		6,05	34,72
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Orez		0,030	1,08	0,3	9,36	108,41
	Verdeaţă		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Carne de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Sare		0,002				
	Roşii proaspete		0,030	0,17		1,2	5,13
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier şi acid folic	1/80					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier şi acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				96,8	85,66	404,54	2753,82

Ziua 9

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Dejun 1							
1	Terci de orz pe lapte	1/200					
	Crupă de orz		0,040	2,79	0,33	21,88	141,37
	Lapte		0,200	3	2	5	104
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Tartină cu unt și magiun	1/50/10/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	8,1	1,2	48	133,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Magiun		0,020	0,38	0,15	8,46	46,1
3	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/150					
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120
Prânz							
1	Supa verde cu ou și smântină	1/350/45/15					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Roșii proaspete/conservate		0,025	0,25	0,1	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei		0,003		2,97		26,97
	Sare		0,002				
	Frunze		0,020	2,3	0,4	11,68	67,91
	Oua		0,020	9,36	3,96	2,7	24,88
	Smântână		0,015	0,42	3	0,48	30
2	Piure din cartofi cu bățută ca la Tiraspol	1/150/60					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Lapte		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Unt		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Carne de pulpă dezosată		0,060	15,6	6,6	4,5	89,25
	Ceapă		0,013	0,19		1,04	4,59
	Ulei		0,006		5,94		53,94
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Lapte		0,005	0,15	0,1	0,25	2,6
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8

	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Sare		0,004				
	Cartofi		0,010	0,14	0,01	1,37	5,76
3	Salată din varză proaspătă	1/100					
	Varză proaspătă		0,090	0,58		3,89	22,32
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare		0,001				
	Verdeață		0,004	0,67	0,14	1,7	1,25
4	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	9	3	48	258
5	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
Chindii							
1	Chiflă în asortiment	1/65	0,065	4,81	0,26	2,24	209,7
	Lapte fiert	1/150	0,200	6	4	10	104
Cină							
1	Ragu din legume de sezon cu ou fiert	1/300/40					
	Cartofi		0,220	3,17	0,16	30,1	126,72
	Ceapă		0,030	0,43		2,39	10,58
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ardei proaspeți		0,015	0,11		0,68	3,38
	Dovlecel		0,040	0,18	0,09	1,71	3,6
	Mazăre verde		0,030	1,5	0,06	3,9	12
	Roșii proaspete		0,020	0,11		0,8	3,42
	Conopidă		0,010	0,16	0,01	4	2
	Ulei		0,004		2,97		26,97
	Sare		0,002				
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
2	Ou fiert		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
3	Tartină cu brânză tare unt	1/80/20/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				90,04	81,25	306,82	2869,53

Ziua 10								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică	
			Dejun 1					
1	Terci din hrișcă pe lapte	1/300						
	Crupe de hrișcă		0,060	6,89	1,19	35,05	203,74	
	Unt		0,010	0,02	2,46	0,03	22,44	
	Lapte		0,200	6	4	10	104	
	Zahăr		0,015			14,85	52,2	
2	Tartină cu unt și magiun	1/80/10/10						
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267	
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8	
	Magiun		0,010	0,38	0,15	8,46	33	
3	Ceai cu zahar	1/200						
	Ceai infuzie		0,002					
	Zahăr		0,015			14,85	52,2	
			Dejun 2					
1	Fructe de sezon	1/150						
	Fructe de sezon		0,155	1,65	0,45	26,7	120	
			Prînz					
1	Supă cu orez și verdeață	1/350/15						
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27	
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12	
	Ceapă		0,025	0,29		1,6	7,06	
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2	
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12	
	Ulei		0,003		2,97		26,97	
	Sare		0,002					
	smântână (15%)		0,015	0,42	3	0,48	30	
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62	
	2	Pireu de mazăre cu gulaș	1/150/50/50					
		Mazăre uscată		0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
Carne de vită			0,080	12,12	4,2		90	
Morcov			0,015	0,16	0,01	0,84	4,92	
Ceapă			0,015	0,21		1,2	5,29	
Făină			0,010	1	0,1	7,3	35,8	
Pastă de tomat			0,006	0,32		0,9	5,1	
Ulei			0,005		4,95		44,95	
Sare			0,003					
3	Legume de sezon coapte	1/100						

	Dovlecel/Ardei / Vînătă		0,120	0,54	0,27	5,13	10,8
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Semințe de susan		0,002	0,4	1,4	0,2	13
4	Compot din fructe proaspete	1/200					
	Fructe proaspete		0,045	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de seară		0,080	9	3	48	258
			Chindii				
1	Bifidoc cu covrigei	1/200/30					
	Bifidoc natural 2.6%		0,200	4	6	8	100
	Covrigei		0,030	3,3	0,9	23,7	96
			Cină				
1	Omletă	1/150/20					
	Fileu de pui		0,030	6,24	2,64	1,8	35,7
	Ouă		0,100	11,31	8,7	0,87	124,41
	Lapte		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Sare		0,002				
	Ulei		0,004		3,96		35,96
2	Tartină cu unt și brînză tare	1/80/10/20					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,080	8,1	1,2	48	267
	Brînză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Legume de sezon porționate	1/100					
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți		0,054	0,4		1,51	6,03
3	Ceai cu zahar	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA			96,39	70,78	361,4	2848,34