




<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chișinău</p>  <p>Eudochia Tcaci</p> <p>Data <u>25 / 11</u> 2019</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL</p>  <p>Brînzilă Sergiu</p>  <p>Data <u>20</u> / <u>11</u> 2019</p>
---	---

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurii din
municipiul Chișinău
regimul de activitate 9,5-10 ore
în perioada iarna-primavara
pentru anul 2019-2020

Luni 1 Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci cu orez și stafide	1/200					
	Crupe de orez		0,025	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,3	25
2.	Tartina cu brinza tare și unt	1/30/15/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brînză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supa cu fasole	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapa		0,025	0,36		2	8,82
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole uscate		0,010	2,85	0,13	6,98	39,19
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Radacină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Sos din legume și chifteluțe de pui	1/100/50					
	Ceapa		0,025	0,36		2	8,82
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Fileu de pui		0,125	26,00	11,00	7,50	148,75
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,5	0,1	1,5	6

4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5.	Piine de secară	1/40					
	Pâine de secară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
			Cina				
1.	Baba cu tăiței, brânză de vaci și semințe de susan	1/200					
	Tăiței		0,020	3,6	1,2	19,2	103,2
	Brinza 9%		0,160	25,60	14,40	1,60	321,60
	Zahar		0,005			4,95	17,4
	Ouă		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Semințe de susan		0,005	1	3,5	0,5	32,5
2.	Covrigei	1/30					
	Covrigei		0,030	3,3	0,9	23,7	96
3.	Chefir 2,5%	1/150					
	Chefir 2,5%		0,150	4,5	0,08	4,5	69
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I			94,05	65,93	251,71	1861,37

Ziua II Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griş	1/200					
	Crupe de griş		0,025	2,81	0,17	18,16	85,32
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Lapte fiert	1/150					
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Ciorbă din varză	1/200					
	Varză		0,080	0,51		3,46	19,84
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Bors acru		0,010				
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Piure de cartofi,gulas	1/120/70/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Lapte 2,5%		0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,1	0,75	4,75
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,130	19,70	6,83		146,25
	Sare iodată		0,002				
3.	Salata de sfeclă/miez de floarea soarelui	1/50/5					
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,005	1	3,5	0,5	32,5
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
4.	Compot din fructe uscate	1/150					

	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5.	Piine de seara	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
			Cină				
1.	Supa de orez pe lapte	1/200					
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Biscuiti	1/40					
	Biscuiti		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/50/15					
	Brinză tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				61,72	57,65	229,31	1703,60

Ziua III Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din grâu	1/200					
	Crupe de grâu		0,025	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Tartină cu unt	1/30/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,002				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/200					
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/100/100/30					
	Mamaliga		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	3,53
	Peste congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50

	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Pâine de secara	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
			Cina				
1.	Supa de hrisca pe lapte	1/200					
	Hrisca		0,015	1,72	0,30	8,76	50,94
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/30					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
3.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III			59,36	49,59	220,41	1601,40

Ziua IV Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de mei pe lapte	1/200					
	Crupa de mei		0,025	3,27	1,25	21,68	112,27
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Semințe de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
2.	Tartină cu unt si magiun	1/30/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,010	1,00	0,13	7,40	36,00
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/100/75					
	Varza		0,140	0,90		6,05	34,72
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Morcov		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8

5.	Piine de seara	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
			Cină				
1.	Cartofi înăbușiți	1/180					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Ceapă		0,020	0,29		1,6	7,06
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
4.	Ceai cu zahar	1/150					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			55,16	46,13	254,56	1566,04

Ziua V Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de orz p/l	1/200					
	Crupe de orz		0,025	2,79	0,33	21,88	92,61
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Semințe de in		0,005	1	3,5	0,5	32,5
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartina cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă de legume	1/200					
	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
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,060	0,96	0,05	24,00	12,00
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Mazăre verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	Paste făinoase		0,030	4	0,52	29,6	144
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept 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 15%		0,025	0,7	5	0,8	50
	Sare iodată		0,001				
3.	Salata de morcov, radacina telina si seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68

	Radacina telina		0,020	0,62	0,05	3,36	19,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Semințe de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4.	Piine de secara	1/40					
	Pâine de secară		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Cină				
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/170/15					
	Brânză de vaci 9%		0,140	22,40	12,60	1,40	281,40
	Crupe de griș		0,010	1,12	0,07	7,26	34,13
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ouă		0,030	3,39	2,61	0,26	37,32
	Lapte 2,5%		0,030	0,90	0,60	1,50	15,60
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
2.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				85,97	75,42	231,18	1807,50

Ziua VI Saptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din hrisca p/l	1/200					
	Crupă de hrisca		0,030	3,45	0,59	17,52	101,87
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	4,05	0,6	24	133,5
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Rasolnic	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,025	0,36		2	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Castraveti murati		0,010	0,1	0,02	0,3	1,2
	Sare iodată		0,001				
	Arpacas		0,005	0,5	0,06	3,27	16,04
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/130/60					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Sare iodată		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pîine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
3.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/50/10					
	Varză proaspătă		0,065	0,42		2,81	16,12
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Seminte de susan		0,010	2	7	1	65
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99

	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4.	Pâine de seară	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Cină				
1.	Pateu cu brinza	1/130					
	Faina		0,065	6,5	0,65	47,45	232,7
	Drojdie		0,005	0,42	0,1	0,91	5,25
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Brinza 9%		0,060	9,60	5,40	0,60	120,60
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
2.	Chefir 2,5%	1/150					
	Chefir 2,5%		0,150	4,5	0,08	4,5	69
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI			59,28	51,04	239,02	1736,12

Ziua VII Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din fulgi de ovaz	1/200					
	Fulgi de ovaz		0,030	3,57	1,74	19,60	73,73
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Tartină cu unt	1/30/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu tăiței	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tăiței		0,008	0,80	0,10	5,92	28,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/150/75					
	Carne de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Varză		0,100	0,64		4,32	24,80
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
3.	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,5	0,1	1,5	6
4.	Pîine de seara	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
Cină							

1.	Terci de griu p/l	1/200					
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Crupa de griu		0,025	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Seminte de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic /brinza tare	1/30/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai	1/150					
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII			57,83	48,62	235,37	1516,07

Ziua VIII Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci din mei	1/200					
	Crupe de mei		0,025	3,27	1,25	21,68	112,27
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
2.	Tartină cu unt	1/50/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Ciorbă din sfeclă	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Tomate în suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
2.	Tiftele de pui în sos roșu	1/70/50					
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,80	95,20
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3.	Salata de varza pekin și mazare verde	1/50					
	Varza de pekin		0,070	0,45		3,02	17,36
	Mazare verde		0,010	0,50	0,02	1,30	4,00
	Ulei (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				

4.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5.	Piine de secara	1/40					
	Piine de secara		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
			Cină				
1.	Paste făinoase cu lapte	1/300					
	Paste făinoase		0,020	2,00	0,26	14,80	72,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
2.	Biscuiti	1/40					
	Biscuiti		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			59,48	50,77	241,65	1600,32

Ziua IX Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
1.	Terci de griș	1/200						
	Crupe de griș		0,020	2,81	0,17	18,16	85,32	
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4	
	Zahăr		0,010			9,9	34,8	
	Lapte 2,5%		0,130	3,9	2,6	6,5	67,6	
2.	Tartină cu unt	1/50/10/15						
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5	
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33	
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8	
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10						
	Ceai infuzie		0,002					
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09	
	Zahăr		0,010			9,9	34,8	
			Dejun 2					
1.	Fructe de sezon	1/100						
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36	
			Prînz					
1.	Supă cu perișoare	1/200/50						
	Carne de pui		0,060	12,48	5,28	3,6	71,4	
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98	
	Bors acru		0,010					
	Foi de dafin		0,001					
	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		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12	
	Sare iodată		0,001					
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,2	0,08	0,6	3,8	
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97	
2.	Beefstroganoff	1/70/50						
	Carne de vită		0,130	19,7	6,83		146,25	
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29	
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96	
	Făină		0,007	0,7	0,07	5,11	25,06	
	Smântână 15%		0,025	0,7	5	0,8	50	
3.	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/50/10						
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68	
	Radacina de telina		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24	
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62	
	Seminte de floarea soarelui		0,010	2	7	1	65	

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4.	Pâine de seara	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,6	1,2	19,2	103,2
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
			Cină				
1.	Omleta	1/50					
	Oua		0,080	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,020	0,3	0,2	0,5	5,2
	Sare		0,001				
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/30/15					
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			74,64	69,22	192,76	1654,82

Ziua X Săptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun 1							
1.	Terci de griu	1/200					
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte 2,5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Seminte de in		0,005	1,00	3,50	0,50	32,50
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Tartină cu unt și magiun	1/30/10/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
3.	Cacao cu lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supa cu paste fainoase	1/200					
	Cartofi		0,120	1,73	0,09	16,42	69,12
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Bors acru		0,010				
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Paste fainoase		0,010	1,00	0,13	7,40	36,00
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Pasta de tomate		0,004	0,22		0,60	3,40
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
2.	Mămăliguță, pește copt	1/100/100					
	Făină de porumb		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Pâine de seară	1/40					
	Pâine de seară		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
5.	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80

			Cină				
1.	Supa de orez pe lapte	1/300					
	Orez		0,015	1,08	0,30	9,36	54,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Zahăr		0,005			4,95	17,40
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic si brinza tare	1/30/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Ceai cu lamiie	1/150/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				54,19	51,87	219,68	1602,52