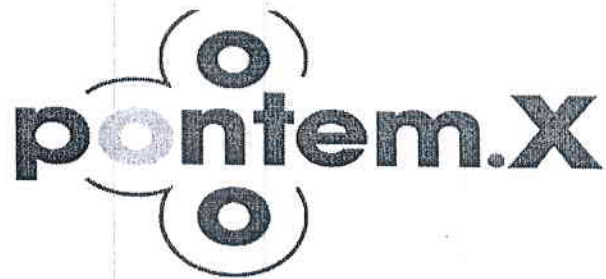

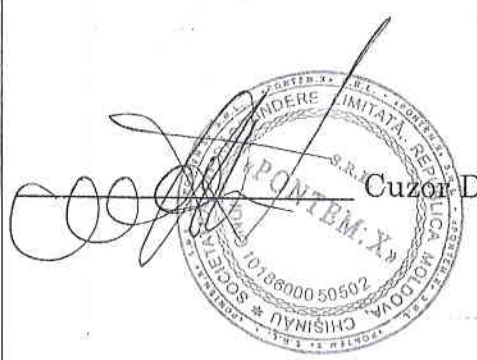


10338



<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chisinau</p>  <p>E. Tcaci</p> <p>Data <u>15 / 12</u> 2022</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTM.X" SRL</p>  <p>Cuzor Doina</p> <p>Data <u>12 / 12</u> 2022</p>
---	--

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurie
regimul de activitate 10,5 ore
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2023

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu unt	1/120/		5,02	3,11	37,04	202,20
	Paste făinoase		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Unt fara grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,20
2.	Tartina cu unt	1/40/10/		3,32	8,68	19,33	180,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,80
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
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	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				11,67	12,70	83,31	492,04
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prînz							
1.	Supă vegetariană cu smîntână	1/200/5		2,65	3,07	54,68	115,12
	varză albă		0,050	0,51	0	3,46	19,84
	sfeclă roșie		0,050	1,09	0	6,91	27,52
	Cartofi		0,020	0,25	0,23	36,2	25,3
	ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,005	0,17	0,01	0,49	2,18
	verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	sare		0,0008	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Tocana din legume și pārjoală din carne de pui	1/140/80		19,51	13,97	71,42	232,22
	Dovlecei		0,130	0,59	0,29	5,56	11,70
	Cartofi		0,040	0,25	0,23	36,2	25,3
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii/Tomate în suc propriu		0,010	0,06	0,00	0,40	1,71
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008				
	Carne de pui dezosată		0,080	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ou		0,002				
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,053	0,40		2,39	11,93
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	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				25,44	17,94	150,83	469,52
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu orez	1/150		7,45	4,40	25,44	188,44
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,40	12,47	72,27
	Lapte 2,5%		0,150	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	1/40/10		6,98	4,37	19,20	162,67
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,80
	Brînză tare 45 %		0,010	3,74	3,89	0,0	55,87
3.	Ceai	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				14,43	8,77	47,61	363,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				52,10	39,41	297,66	1391,02
Norma % din valoarea calorica							
Dejun						20%	35,37%
Gustare						2-5%	4,76%
Prînz						30-35%	33,75%
Gustarea de seara						20%	26,12%
Total calorii						1320	105,38%

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%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/40/9		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 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				12,42	10,35	46,63	355,13
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă verde cu ou si orez	1/200		4,08	3,9	29,14	74,17
	cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci/dovlecel		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	2	0	18
	verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	ou		0,007	1,13	0,87	0,09	12,44
	sare		0,0008	0	0	0	0
	Orez		0,010	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Cartofi înăbușiți cu legume și chiftelute de pui în sos roșu	1/120/80/20		21,72	11,38	69,25	218,93
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Roșii/Tomate în suc propriu		0,010	0,06		0,4	1,71
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Conopidă/Varza		0,100	1,6	0,08	40	20
	Făina		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Crane de pui		0,080	17,16	7,26	4,95	98,18
	Sare iodată		0,0008				
	Pesmeți		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Qu		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44

3.	Salata din spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/50		0,91	3,43	2,72	41,86
	Roșii proaspete		0,053	0,30		2,11	9,06
	Frunze de spanac		0,005	0,21	0,03	0,27	1,7
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33		2,70	0,99	15,84	85,14
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,033	2,70	0,99	15,84	85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,59	19,67	124,89	452,95
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/140/8		23,86	18,95	11,71	376,44
	brânză de vaci		0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș/ făina de grau		0,010	0,83	0,07	4,64	24,74
	Semințe de susan		0,001	0,4	1,4	0,34	13,1
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	2	0	18
	Gem		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara				29,86	19,05	17,71	468,44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				72,43	49,07	205,14	1342,70

Norma % din valoarea calorică		
Dejun	20%	26,45%
Gustare	2-5%	4,93%
Prânz	30-35%	33,73%
Gustarea de seara	20%	34,89%
Total calorii	1320	101,72%

		Miercuri	Saptămână 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	25,96	214,51
	Crupa de griș		0,020	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,110	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25		2,05	2,38	18,50	106,50
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,05	2,38	18,5	106,5
3.	Ceai cu 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				9,63	10,26	47,43	333,18
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu tăieței cu legume	1/200		2,32	3,46	29,71	92,36
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Tăieței		0,010				
	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		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Mamaliga, pește copt cu sos din legume	1/100/90/30		26,95	11,76	35,10	315,20
	Crupe de porumb		0,030	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește congelat		0,100	21,32	2,13		99,07
	Faina de griu		0,005	1,13	0,17	6,72	37,38
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Legume coapte de sezon	1/50		0,60	1,00	3,60	27
	Dovlecel (Ardei dulci)		0,080	0,6	0	3,6	18
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	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				32,75	17,12	90,75	544,81
Gustarea de seara							
1.	Lapte fiert cu cacao	1/200	0,000	5,3	3,54	9,04	90,69
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		0,150	5,1	3,4	8,5	88,4
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
2.	Coptură în asortiment cu stafide	1/60/5		7,96	6,62	42,86	274,56
	Făină de grâu		0,050	5	0,05	36,5	179
	Ouă de găină "Extra"		0,010	1,7	1,31	0,13	18,66
	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				13,26	10,16	51,90	365,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				56,20	37,54	205,99	1309,42

Norma % din valoarea calorică		
Dejun	20%	25,44%
Gustare	2-5%	5,05%
Prânz	30-35%	41,61%
Gustarea de seara	20%	27,89%
Total calorii	1320	99,20%

Joi Saptămâna 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	20,96	169,53
	Fulgi de ovaz		0,030	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	14,80
	Lapte 2,5%		0,110	5,4	3,6	9	93,6
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,28	4,58	19,27	143,80
	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	37,00
3.	Ceai cu zahar	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,48	9,97	45,18	333,62
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu mazare, verdeață și crutoane	1/200		5,29	2,45	40,60	144,47
	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		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	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.	Pilaf cu crane	1/100/60		2,05	1,53	22,28	105,31
	Crupe de orez		0,030	1,81	0,5	15,59	90,34
	Roșii/ Roșii în sus propriu		0,005				
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Carne de pui		0,070				
	Morcov		0,020	0,1	0,01	0,56	3,28
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		1		9
4.	Legume de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii, castraveți, ardei dulci		0,053	0,3		2,11	9,06
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fruite de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			38,05	13,10	96,87	566,33
Gustare de seară						
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/8	20,26	14,93	11,16	315,74
	brânză de vaci		0,100	17,6	9,9	1,1
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,009	1,7	1,31	0,13
	crupe de griș/ făina de grau		0,010	0,83	0,07	4,64
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0
	magiun		0,008	0,11	0,01	5,26
2.	Lapte fiert	1/150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			24,76	17,93	18,66	393,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			75,85	48,00	178,34	1425,37
Norma % din valoarea calorica						
Dejun			20%	23,41%		
Gustare			2-5%	4,64%		
Prânz			30-35%	39,73%		
Gustarea de seara			20%	27,62%		
Total calorii			1320	107,98%		

Vineri Saptămăna 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		7,29	6,35	25,12	194,88
	Crupe de orz		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,002	0,09	0,14	4,15	17,95
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	90,40
	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	37
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,65	13,83	47,78	385,86
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Borș cu fasole și smântână	1/200/5		1,36	3,62	18,31	71,84
	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
	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
	Smântână 15%		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Fasole uscate		0,010	0,14	0,75	0,16	10,8
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pârjoală de porc	1/60		3,78	14,28	18,48	156,97
	Carne de porc degresată		0,070	1,53	11,25	6,5	91,8
	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		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Tocăniță din mix de legume	1/100		2,42	5,84	18,07	91,66
	Dovlecei		0,120	0,54	0,27	5,13	10,8
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Semințe de susan		0,001	1	3,5	0,86	32,75
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Făină de grâu		0,001	0,1	0,01	0,73	3,58
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Salată de vară	1/50		0,42	1,00	3,64	22,29
	Varză proaspătă		0,040	0,26	0	1,73	9,92
	Castraveți proaspeți		0,010	0,07	0	0,28	1,12
	Ceapă		0,002	0,03	0	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0008				

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 de sezon	1/150		0,14	0,00	6,95	28,71
	Fructe de sezon		0,040	0,14		3,98	16,54
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				10,82	25,64	79,85	448,87
Gustare de seară							
1.	Omletă cu brânză de vaci la cuptor	1/100/20		20,17	16,53	3,36	266,89
	Oua de găină (2 buc)		0,090	11,31	8,7	0,87	124,41
	Ulei de floarea soarelui		0,001		2		18
	Făină de grâu		0,001	0,1	0,01	0,73	3,58
	Lapte 2,5%		0,025	0,75	0,5	1,25	13
	Brânză de vaci		0,020	8	4,5	0,5	100,5
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.	Ceai cu biscuiți	1/150/20		3,3	3,8	31,6	178,52
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	3,28	3,8	29,6	170,4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				25,07	20,57	44,54	498,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				50,10	60,04	188,08	1399,72

Norma % din valoarea calorica		
Dejun	20%	27,57%
Gustare	2-5%	4,73%
Prânz	30-35%	32,07%
Gustarea de seara	20%	35,64%
Total calorii	1320	106,04%

		Luni	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu cașcaval	1/120/10		7,54	7,34	37,07	254,25
	Paste făinoase		0,050	5	0,65	37	180
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Brînză cu cheag tare 45% grăsimi		0,010	2,5	2,59		37,25
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	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
3.	Ceai cu lamfie	1/200/5		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,68	13,71	69,58	469,59
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5		1,55	4,71	19,99	84,21
	Cartofi		0,040	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
	Dovlecel /Varza		0,040	0,18	0,09	1,71	3,6
	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		0,0008				
	Smântână		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chiftelețe din carne de pui cu sos roșu și piure de mazăre	1/70/30/100		28,75	13,27	53,94	332,19
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,4	21,09	124,97
	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		0,0008				
	Carne de pui		0,070	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,65	0,1	3,84	21,36
	Ouă		0,003	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 proaspete de sezon porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0,053	0,3		2,11	9,06
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 de sezon	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,48	18,88	98,38	535,71
Gustare de seară							
1.	Omletă naturală cu legume proaspete	1/110		10,89	10,23	2,46	143,75
	Ouă de găină de categorie "Extra"		0,090	10,18	7,83	0,78	111,97
	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)		0,015	0,11	0	0,68	3,38
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
2.	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
3.	Lapte fiert	1/150		6,0	4,0	10,0	104,00
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				20,13	14,71	31,66	354,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				67,85	54,30	217,25	1491,53
Norma % din valoarea calorica							
Dejun						20%	31,48%
Gustare						2-5%	4,44%
Prânz						30-35%	35,92%
Gustarea de seara						20%	23,77%
Total calorii						1320	112,99%

		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 fulgi de ovăz și semințe de in	1/200		8,22	11,35	22,85	228,53
	Fulgi de ovăz		0,035	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Semințe de in		0,001	1	3,5	0,86	32,75
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	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				13,99	14,43	44,30	381,57
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1	Supă cu orez cu smântână	1/200/5		2,42	10,21	28,82	124,86
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		9		18
	Sare iodată		0,0008				
	Smântână 15%		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Șnițel din piept de pui cu piure de cartofi	1/60/100		28,85	12,55	20,26	281,03
	Cartofi		0,120	1,44	0,07	13,68	57,6
	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	37
	Fileu de pui		0,070	25	2	1	114
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Sare iodată		0,0008				

3.	Legume coapte de sezon	1/50		0,6	1,00	3,60	27,00
	Dovlecel (Ardei dulci)		0,080	0,6	0	3,6	18
	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		0,18	0,00	6,95	28,80
	Mere		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,02	24,75	75,47	546,83
Gustare de seară							
1.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	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		0,100	19,2	10,8	1,2	241,2
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de grîș/faina de grau		0,010	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				27,84	13,29	17,23	404,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				77,41	52,47	152,91	1398,62

Norma % din valoarea calorica		
Dejun	20%	27,28%
Gustare	2-5%	4,73%
Prânz	30-35%	39,10%
Gustarea de seara	20%	28,89%
Total calorii	1320	105,96%

Miercuri 2 Saptămâna 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	169,53
	Crupe de grâu mărunț		0,030	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	1,64	0,03	14,8
2.	Tartină cu unt	1/40/5/		3,28	4,58	19,27	143,8
	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	37
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	325,50
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu mazare verde și smântână	1/200/5		3,65	3,86	32,85	117,19
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	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		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
	Mazare verde		0,005	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pârjoală din pește	1/90		24,54	4,81	8,41	174,53
	Pește congelat		0,100	21,32	2,13		99,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,014	1,13	0,17	6,72	37,38
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
1.	Legume înăbușite	1/150		1,77	5,27	22,35	96,13
	Varză proaspătă		0,100	0,77		5,18	29,76
	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
	Dovlecei		0,040	0,36	0,18	3,42	7,2
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salată din roșii	1/50		0,33	0,00	3,34	9,60
	Roșii proaspete		0,053	0,3		2,11	9,06
	Ceapă		0,002	0,03	0	1,23	0,54
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,14	0,00	6,95	28,71
	Mere proaspete		0,040	0,14		3,98	16,54
	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				31,36	9,57	65,95	503,56

Gustare de seară

1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80		6,91	5,48	42,76	249,93
	Oua de găină		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	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
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Semințe de susan		0,002	0,40	1,40	0,34	13,10
2.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	13,51	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,11	9,62	56,27	368,39
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				58,81	30,06	205,03	1359,63

Norma % din valoarea calorica

Dejun	20%	23,94%
Gustare	2-5%	4,87%
Prânz	30-35%	37,04%
Gustarea de seara	20%	27,09%
Total calorii	1320	103,00%

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	184,33
	Crupe de griș		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,004	0,03	3,28	0,05	29,6
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/5/9		5,78	7,17	19,27	181,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
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				12,99	14,20	43,22	377,55
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu tăieței cu legume	1/200		2,31	2,62	23,02	79,89
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței		0,010				
	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		0,0008				
2.	Terci din porumb cu carne de pui în sos alb	1/100/70/30		32,55	7,10	25,19	250,95
	Crupe de porumb		0,030	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Piept de pui		0,090	30	2,4	1,2	136,8
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
	Smântână 15%		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salată "Iepurașului"	1/60		0,75	1,02	4,34	33,53
	Varză proaspătă		0,060	0,38	0	2,59	14,88
	Morcov		0,015	0,26	0,02	1,4	8,2
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Castraveți		0,005	0,07	0	0,28	1,12

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,00	5,96	24,66
	Mere proaspete		0,040	0,14		3,98	16,54
	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				38,45	11,64	72,91	466,43
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/140/8		23,44	16,09	11,33	350,14
	brânză de vaci		0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de gris/faina de grau		0,010	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	1/200		5,30	3,54	11,02	98,81
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	5,1	3,4	8,5	88,4
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				28,74	19,63	22,35	448,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				82,74	52,47	156,11	1424,61
Norma % din valoarea calorica							
Dejun				20%	26,50%		
Gustare				2-5%	4,65%		
Prânz				30-35%	32,74%		
Gustarea de seara				20%	31,51%		
Total calorii				1320	107,93%		

Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte	1/200		7,61	8,29	29,76	247,13
	Crupa de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,28	4,58	19,27	143,80
	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	37
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				10,89	12,87	52,00	403,10
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă si verdeață	1/200		2,67	3,13	33,19	98,81
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,040	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Legume înăbușite cu carne de porc	1/200		4,48	15,60	36,39	230,38
	Carne de porc degresată		0,070	1,75	12,5	7,23	102
	Varză proaspătă		0,180	1,15	0	7,78	44,64
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii		0,010	0,06	0	0,4	1,71
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salată de vară	1/50		0,42	1,00	2,57	20,67
	Roșii proaspete		0,040	0,23		1,6	6,84
	Castraveți/Ardei proapsetei		0,010	0,15		0,9	4,5
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,14	0,00	6,95	28,71
	Fructe de sezon		0,040	0,14		3,98	16,54
	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				10,41	20,63	93,50	455,97
Gustare de seară							
1.	Tocana din dovlecei cu legume	1/150		3,07	11,34	18,00	125,50
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Semințe de susan		0,001	2	7	1,72	65,5
	Dovlecei		0,130	0,59	0,29	5,56	11,7
	Roșii		0,005	0,06		0,4	1,71
	Ulei de floarea soarelui		0,002		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 lamâie	1/200/5		0,03	0,01	2,25	8,99
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,13	17,05	39,97	315,94
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				37,63	51,27	220,34	1317,99

Norma % din valoarea calorica		
Dejun	20%	30,58%
Gustare	2-5%	5,02%
Prânz	30-35%	34,60%
Gustarea de seara	20%	23,97%
Total calorii	1320	99,85%