





<p>COORDONAT</p> <p>Agentia Nationala pentru Sănătate Publică</p> <p>Şef CSP Chisinau</p>  <p>Eudochia Tcaci</p> <p>Data <u>11</u> / <u>11</u> / 2019</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL</p>  <p>Brumăreţ Ştefan</p> <p>Data <u>6</u> / <u>11</u> / 2019</p>
--	--

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor claselor V-VIII
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal de tip sportiv din
municipiul Chisinau
în perioada iarna-primavara
pentru anul 2019-2020

	Ziua 1		Săptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,60
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,07	57,41
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,70	52,71
4.	Pîine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/60/15/10					
	Pîine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	TOTAL.			17,58	21,70	88,64	663,81
			Dejun 2				
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1	Supa cu fasole	1/400					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	94,63
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole		0,015	3,28	0,15	8,06	45,22
	Tomate în suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,36
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,35	0,71
2	Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chiftelute pui	1/120/90/50					
	Crupe de arpacaș		0,025	2,97	0,25	16,58	198,36

	Ceapa		0,025	0,36		2,00	7,75
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,001				
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	169,00
	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	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	31,80
5	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	7,20	2,40	38,40	206,40
6.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			47,10	21,75	163,08	1054,34

Ziua II Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	31,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	0,37	2,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	1,10	0,05	57,10
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	57,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/60/40/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL.			20,99	23,18	99,74	648,75
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		0,04	11,30
Prînz							
1.	Ciorbă din varză	1/400					
	Varză		0,120	0,77		3,18	25,70
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Bors acru		0,015				
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		41,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Piure de cartofi,gulas	1/120/80/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,11	11,30	57,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	1,10	0,05	57,10
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,80	3,20

	Ceapă		0,025	0,36		2,00	3,60
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,10	0,10	4,00
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,10	3,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		1,95		11,95
	Carne de vita		0,140	24,24	8,40		180,00
	Sare iodata		0,002				
3.	Salata de sfecla/miez de floarea soarelui	1/50/10					
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,95		0,95
	Miez de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	7,00
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,34
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	5,45	3,80
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	7,20	2,40	38,40	206,40
	TOTAL			43,36	33,66	143,69	1053,73

		Ziua III Săptămîna 1					
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	31,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	1,10	0,07	27,15
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			22,08	21,57	93,83	689,57
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	12,35
Prînz							
1	Supă cu mazare și verdeață	1/400					
	Mazare uscata		0,040	9,15	3,10	2,00	104,00
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,80	89,60
	Ceapă		0,035	0,50		0,00	17,50
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,31	17,15
	Tomate în suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/120/100/30					
	Mamaliga		0,030	2,99	1,19	20,00	104,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	1,10	0,07	27,15
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,31	17,15
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	8,14
	Peste congelat		0,140	13,57	3,75		136,00
	Ulei de floarea soarelui		0,006		4,95		44,95

	Sare iodată		0,001				
3.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,18	0,54	49,76
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	7,20	2,40	38,40	206,40
	TOTAL			42,59	26,73	145,92	1001,41

		Ziua IV		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,70
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,02	0,28
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/80/15/10					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,40	213,60
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			17,06	27,14	102,94	743,38
			Dejun 2				
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		0,31	1,30
			Prînz				
1.	Supă cu paste fainoase	1/400/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	1,20	11,20
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Tomate în suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		11,95
	Smintina 15%		0,015	0,42	3,00	0,00	0,00
	Sare iodată		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/200/75					
	Varza		0,100	0,64			
	Cartofi		0,170	2,45	0,12	23,26	97,20

	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,15	2,55
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	120,00
	Ceapă		0,015	0,21			0,21
	Morcov		0,025	0,70	5,00	0,10	50,00
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		8,96
	Sare iodata		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Pâine de secara	1/100					
	Pâine de secara		0,100	9,00	3,00	18,00	72,00
	TOTAL			40,56	29,53	159,16	979,57

Ziua V Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,30	19,90	106,03
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			19,90	106,03
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,45	2,85
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/80/40/10					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,40	213,60
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			20,72	21,06	94,19	674,68
Dejunul 2							
	Fructe de sezon	1/100					
1.	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă de legume	1/400					
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,73	96,40
	Morcov		0,035	0,36	0,03	2,96	12,4
	Ceapă		0,035	0,50		2,75	12,85
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,31	0,07	0,5	2,1
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	Paste făinoase		0,030	4,00	0,52	29,60	144,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95

	Piept de pui		0,100	20,30	3,30	6,00	21,60
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	0,21
	Făină		0,010	1,00	0,10	2,30	3,30
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	1,00	
	Sare iodată		0,001				
3.	Salata de morcov,radacina telina	1/50					
	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
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Pâine de seara	1/80					
	Pâine de seară		0,080	7,20	2,40	38,40	200,40
5.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	3,4	1,05
	Zahăr		0,015			11,30	3,39
	TOTAL			47,99	28,65	203,82	1057,53

		Ziua 1	Săptămîna 2				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,015			11,88	42,15
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			22,50	22,06	108,43	753,21
Dejun 2							
	Fructe de sezon	1/100					
1	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Rasolnic	1/400					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	11,90	52,72
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,97	11,19
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		1,77	12,31
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,15	2,91
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodată		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/200/60					
	Cartofi		0,280	4,05	0,10	20,00	121,70
	Sare iodată		0,001				

	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		81,11
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	3,72
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		1,98
	Oua		0,010	1,13	0,67	0,00	1,80
	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,45	2,92
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	2,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
3.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/100/10					
	Varză proaspătă		0,130	0,83		5,62	32,24
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		0,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,87	1,28
4.	Pâine de seară	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	16,00	28,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			33,80	26,85	168,22	1040,06

Ziua II Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,14	1,01	17,00
	Zahar		0,010			0,04	1,30
	Unt 82,5%		0,005	0,03	1,10	0,00	7,30
2.	Lapte fert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/branza tare	1/80/10/15					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	58,41	213,60
	Branza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,00	71,80
	TOTAL			26,03	25,59	112,46	800,15
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supă cu orez/smantana	1/400/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	8,00	33,00
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,00	11,30
	Ceapă		0,035	0,50		2,20	13,50
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,01	0,00	2,00
	Orez		0,015	1,39	0,16	1,00	4,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,00
	Smantana 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
	Verdețată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/250/75					
	Carne de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Varză		0,130	0,83		5,62	32,24

	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		41,95
	Sare iodată		0,001				
	Tomate în suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,95
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,70	7,20
4	Piine de secara	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	15,00	235,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			40,28	25,53	161,85	948,48

		Ziua III						Săptămîna 2
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal	
		Dejunul						
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/15						
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,99	109,99	
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	149,54	
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,52	
	Zahar		0,010			9,99	41,99	
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	4,19	
2.	Ceai	1/200						
	Ceai		0,002					
	Zahar		0,015			14,85	52,20	
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/80/15/10						
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	33,49	179,99	
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,99	
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	32,00	
TOTAL				16,10	18,31	116,15	731,84	
		Dejun 2						
1	Fructe de sezon	1/100						
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36	
		Prînz						
1	Ciorbă din sfeclă	1/400						
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16	
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48	
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35	
	Bors acru		0,010					
	Sfeclă		0,090	1,22		7,13	30,96	
	Tomate in 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		0,005		4,95		11,99	
	Sare iodată		0,001					
2	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu	1/100/70/50						
	Crupe de hrișcă		0,025	2,87	0,50	14,60	102,00	
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,80	125,30	
	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	1,00	0,10		
3	Salata de varza pekin și mazare verde	1/100					
	Varza de pekin		0,140	0,90		6,11	11,11
	Mazare verde		0,020	1,00	0,04	2,60	6,00
	Ulei (nerafinat)		0,002			1,98	2,15
	Sare iodată		0,001				
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Piine de secara	1/100					
	Piine de secara		0,100	9,00	3,00	18,00	258,00
	TOTAL			39,07	22,67	161,34	993,61

Ziua IV Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			0,01	4,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/ou fert	1/60/10/40					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	23,80	160,70
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Ou		0,040	4,52	3,18	0,37	41,00
	TOTAL			26,22	24,90	85,72	706,33
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supă cu perișoare	1/400/45					
	Carne de pui		0,050	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,160	2,30	0,17	11,37	51,00
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,46
	Ceapă		0,035	0,50		2,70	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,57	2,66
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	2,76
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2	Beefstroganoff cu terci de grîu	1/70/50/75					
	Crupe de grîu		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,095	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29

	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,07
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	3,10
3	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,43
	Radacina de telina		0,020	0,10	0,03	1,17	2,24
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte 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	1/100					
	Pâine de secara		0,100	9,00	3,00	13,00	52,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,17	10,54
	Zahăr		0,015			13,83	10,54
	TOTAL			52,96	37,20	132,81	1028,96

Ziua V Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,00	0,22
	Zahar		0,015			14,85	54,22
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/80/15/10					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,4	213,6
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	TOTAL			19,88	21,63	99,84	700,76
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		5,11	21,56
Prînz							
1	Supa cu mazare	1/400					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,10	21,09	114,79
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,15
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mămăliguță, pește copt	1/150/100					
	Făină de porumb		0,040	3,98	1,59	26,67	129,93
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,140	13,57	3,75		146,50

	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3
4	Pâine de secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	238,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			40,41	22,25	159,36	1004,24

	Ziua I		Săptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
	Dejunul						
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	TOTAL			17,58	21,70	88,64	663,81
			Dejun 2				
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1	Supa cu fasole	1/400					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	94,88
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole		0,015	3,28	0,15	8,06	45,22
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chifteluțe pui	1/120/90/50					
	Crupe de arpacaș		0,025	2,97	0,25	16,58	108,36

	Ceapa		0,025	0,36		2,00	8,82
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,001				
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	169,00
	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	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de secara	1/80					
	Pâine de seară		0,080	7,20	2,40	38,40	206,40
6.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			47,10	21,75	163,08	1054,34

		Ziua II Săptămîna 1					
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,2
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/60/40/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,2	0,09	74,8
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			20,99	23,18	99,74	648,75
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Ciorbă din varză	1/400					
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Bors acru		0,015				
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Piure de cartofi, gulas	1/120/80/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	137,20
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20

	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,10	0,75	4,75
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,140	24,24	8,40		180,00
	Sare iodata		0,002				
3.	Salata de sfecla/miez de floarea soarelui	1/50/10					
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Pâine de secara	1/80					
	Pâine de secară		0,080	7,20	2,40	38,40	206,40
	TOTAL			43,36	33,66	143,69	1053,73

		Ziua III		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			22,08	21,57	93,83	689,57
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	1/400					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/120/100/30					
	Mamaliga		0,030	2,99	1,19	20,00	97,01
	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.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5	Pâine de secară	1/80					
	Pâine de secară		0,080	7,20	2,40	38,40	206,40
	TOTAL			42,59	26,73	145,92	1001,41

Ziua IV Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/80/15/10					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,40	213,60
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			17,06	27,14	102,94	743,38
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	1/400/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smintina 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodata		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/200/75					
	Varza		0,100	0,64		4,32	24,80
	Cartofi		0,170	2,45	0,12	23,26	97,92

	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	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Piine de seara	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			40,56	29,53	159,16	979,57

Ziua V Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,030	3,56	0,30	19,90	106,03
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/80/40/10					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,40	213,60
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			20,72	21,06	94,19	674,68
Dejunul 2							
	Fructe de sezon	1/100					
1.	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă de legume	1/400					
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,30	15,82	93,73
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2.	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/75/50/100					
	Paste făinoase		0,030	4,00	0,52	29,60	144,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96

	Piept de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Sare iodată		0,001				
3.	Salata de morcov,radacina telina	1/50					
	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
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Piine de seara	1/80					
	Pâine de seară		0,080	7,20	2,40	38,40	206,40
5.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			47,99	28,65	203,82	1057,53

		Ziua 1	Săptămîna 2				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/60/15/10					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			22,50	22,06	108,43	753,21
			Dejun 2				
	Fructe de sezon	1/100					
1.	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1.	Rasolnic	1/400					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodata		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
2.	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/200/60					
	Cartofi		0,280	4,03	0,20	38,30	161,28
	Sare iodata		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
	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
3.	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/100/10					
	Varză proaspătă		0,130	0,83		5,62	32,24
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	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	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			33,80	26,85	168,22	1040,06

		Ziua II Săptămîna 2					
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/branza tare	1/80/10/15					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,4	213,6
	Branza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	TOTAL			26,03	25,59	112,46	800,15
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supă cu orez/smantana	1/400/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Orez		0,015	1,39	0,16	10,94	46,30
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smantana 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/250/75					
	Carne de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00
	Varză		0,130	0,83		5,62	32,24

	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Tomate în suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Piine de seara	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			40,28	25,53	161,85	948,48

Ziua III Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/15					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/80/15/10					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,40	213,60
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			16,10	18,31	116,15	731,84
			Dejun 2				
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prînz				
1	Ciorbă din sfeclă	1/400					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,090	1,22		7,78	30,96
	Tomate in 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		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu	1/100/70/50					
	Crupe de hrișcă		0,025	2,87	0,50	14,60	102,00
	Fileu de pui		0,080	16,64	7,04	4,80	125,30
	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	1,00	0,10	7,30	35,80
3	Salata de varza pekin si mazare verde	1/100					
	Varza de pekin		0,140	0,90		6,05	34,72
	Mazare verde		0,020	1,00	0,04	2,60	8,00
	Ulei (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Piine de secara	1/100					
	Piine de secara		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			39,07	22,67	161,34	993,61

Ziua IV Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/ou fert	1/60/10/40					
	Piine de faina integrala		0,060	4,86	0,72	28,80	160,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			26,22	24,90	85,72	706,33
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supă cu perișoare	1/400/45					
	Carne de pui		0,050	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2	Beefstroganoff cu terci de grîu	1/70/50/75					
	Crupe de grîu		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,095	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29

	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
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	0,10	0,03	0,42	2,24
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte 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 seara	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			52,96	37,20	132,81	1028,96

Ziua V Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,015			14,85	52,2
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/80/15/10					
	Piine de faina integrala		0,080	6,48	0,96	38,4	213,6
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	TOTAL			19,88	21,63	99,84	700,76
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supa cu mazare	1/400					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mămăliguță, pește copt	1/150/100					
	Făină de porumb		0,040	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	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
4	Pâine de secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			40,41	22,25	159,36	1004,24