

Ziua IV Săptămîna 1

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Piure de cartofi	1/150					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,2
	Unt fara grasimi vegetale		0,003	0,03	4,1	0,05	37,4
	Lapte 2,5%		0,015	0,45	0,3	0,75	7,8
	Sare iodata		0,0005				
2.	Tocanita din carne de pui cu legume	1/70/50					
	Carne de pui		0,090	15	6,6	4,5	89,25
	Ceapa		0,020	0,29		1,6	7,06
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Sare iodata		0,0005				
3.	Salată de varză și morcov	1/70					
	Varza		0,065	0,42		2,81	16,12
	Morcov		0,018	0,19	0,01	1,01	5,9
	Ceapa		0,005	0,07		0,4	1,76
	Sare iodata		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
4.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,2
5.	Fructe proaspete	1/80					
	Mere proaspete		0,100	0,28		7,96	33,09
6.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
Pretul 13,65 MDL (fara TVA)							
TOTAL				24,03	15,73	86,86	544,35
			Prînz				
1.	Supă cu paste fainoase	1/300					
	Cartofi		0,080	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,015	0,21	1,2		5,29
	Paste fainoase		0,015	1,5	0,2	11,1	54
	Rădăcină de țelină		0,005	0,16		0,45	2,55
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,0005				
	2.	Pilaf cu carne de pui	1/200/75				
Fileu de pui			0,090	18,72	7,92	5,4	107,1
Orez			0,060	0,35		9,94	41,36
Ceapă			0,030	4,34	1,19	37,42	216,81
Morcov			0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
Verdeata			0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
Pasta de tomate			0,003	0,16		0,45	2,55
Ulei de floarea soarelui			0,004		3,96		35,96
3.	Legume proaspete	1/50					
	Roși proaspete		0,050	0,29		2	8,55
4.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
5.	Piine de secara	1/75					
	Pâine de secară		0,075	6,75	2,25	36,00	193,50
Total prînz							824,71
Pretul 14,35 MDL (fara TVA)							
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				59,14	38,65	216,86	1369,06



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică



E. Tcaci

Data 22 / 01 2021

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



Brînzilă Sergiu

Data 21 / ianuarie 2021

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor din instituțiile de educație primar,
gimnazial și liceal din municipiul Chișinău în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2021

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terci de fulgi de ovaz pe lapte	1/200					
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Fulgi de ovaz		0,040	4,76	2,32	26,13	98,3
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
2.	Biscuiti	1/30					
	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate		0,030	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Cacao pe lapte	1/200					
	Zahar		0,010			9,9	34,8
	Cacao		0,001				
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic și brinza tare	1/50/20					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Brinza tare 45%		0,021	4	2,25	0,25	50,25
	TOTAL			25,12	19,07	114,83	715,45
Prețul 13,65 MDL (fara TVA)							
Prînz							
1.	smîntînă	1/300/10					
	Varză		0,100	0,64		4,32	24,8
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Bors acru		0,005				
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,29		1,60	7,06
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Smintina 15%		0,010	0,28	2	0,32	20
	Sare iodată		0,001				
2.	Piure de cartofi, Gulas	1/120/50/50					
	Cartofi		0,160	2,3	0,12	21,89	92,16
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
	Lapte 2,5%		0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Ceapă		0,020	0,05	0,01	2	8,82
	Pasta de tomate		0,003	0,22	0	0,6	3,4
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,080	13,64	4,73		101,25
	Sare iodată		0,0005				
3.	Salata de sfecla cu seminte de susan	1/100					
	Sfeclă		0,140	1,9		12,1	48,16
	Sare iodată		0,0005				
	Seminte de susan		0,001	0,2	0,7	0,1	6,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
4.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
5.	Piine de secara	1/75					
	Pâine de secară		0,075	6,75	2,25	36,00	193,50
	Total prînz						691,84
Prețul 14,35 MDL (fara TVA)							
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA II				54,00	45,73	218,99	1407,29

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Batuta de pui	1/50					
	Fileu de pui		0,050	2,43	0,36	14,4	95,61
	Faina de griu		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ulei de floarea soarelui		0,006		7,92		71,92
	Sare iodata		0,0005				
	Oua		0,008	0,9	0,7	0,07	9,95
2.	Terci din griu	1/120					
	Crupe de griu		0,025	4,75	0,4	26,53	141,37
	Sare iodata		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
3.	Sal. sfecla	1/70					
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sfecla rosie		0,100	0,58		3,89	22,32
	Sare iodata		0,0005				
4.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,2
5.	Fructe proaspete	1/80					
	Fructe proaspete de sezon		0,080	0,28		7,96	33,09
6.	Tartina cu unt	1/50/10					
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,2	0,01	74,8
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
Prețul 13,65 MDL (fara TVA)							
	TOTAL			14,05	22,24	99,01	706,52
Prînz							
1	Rasolnic	1/300					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,020	0,5		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Rădăcină de țelină		0,005	0,16		0,45	2,55
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodata		0,0005				
	Arpacas		0,010	0,99	0,13	6,53	32,08

2.	Fileu de pui in sos alb cu paste fierte	1/70/50/150					
	Paste făinoase		0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Piept de pui		0,090	20,8	8,8	6	119
	Ceapă		0,015	0,21	1,2		5,29
	Făină		0,003	0,3	0,03	2,19	10,74
	Smântână 15%		0,005	0,42	3	0,48	30
3.	Salata de morcov,radacina telina si seminte de floarea soarelui	1/100					
	Morcov		0,100	1,04	0,08	5,6	32,8
	Radacina telina		0,040	0,2	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,4	1,4	0,2	13
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,02	0,01	0,11	0,56
4.	Piine de secara	1/75					
	Pâine de seară		0,075	6,75	2,25	36,00	193,50
5.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
	Total prînz						846,16
						Prețul 14,35 MDL (fara TVA)	
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V			53,57	52	224,35	1552,68

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste fainoase cu cascaval	1/150/19					
	Paste fainoase		0,050	5	0,65	37	180
	Brinza tare 45%		0,020	4,99	5,18		74,5
	Sare iodata		0,0005				
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,03	22,44
2.	Tartină cu unt si magiun	1/50/10/10					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Magiun		0,010	0,25	0,1	5,64	22
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3.	Cacao cu lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	17,4
				Prețul 13,65 MDL (fara TVA)			
	TOTAL			18,87	20,19	79,21	602,64
			Prînz				
1.	Supă de legume	1/300					
	Cartofi		0,080	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,015	0,21	1,2		5,29
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,030	0,38		2,59	14,88
	Rădăcină de țelină		0,005	0,16		0,45	2,55
	Mazăre verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,0005				
2.	Varză înabusita cu carne de pui	1/100/85					
	Varza		0,120	0,77		5,18	29,76
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Carne de pui		0,100	15,60	6,60	4,50	89,25
	Ceapa		0,010	0,14	0,80		3,53
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
4.	Pâine de secară	1/75					
	Pâine de secară		0,075	6,75	2,25	36,00	193,50
5.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
Total prînz							587,24
				Pretul 14.35 MDL (fara TVA)			

Marți 2

Saptămîna 2

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din arpacaș mărunț cu legume înabusite	1/200					
	Crupe de arpacaș mărunț		0,040	3,96	0,51	26,14	128,3
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,0005				
2.	Pirjoala de pui	1/80					
	Carne de pasare		0,070	13,26	5,61	3,83	75,8
	Ceapa		0,010	0,14		0,8	3,53
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,0005				
	Oua		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Piine		0,010	0,57	0,08	3,36	18,69
3.	Salata de varza de pekin	1/70					
	Varza de pekin		0,090	0,58		3,89	22,32
	Ceapa		0,005	0,07		0,4	1,76
	Sare iodată		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
4.	Ceai cu lamiie	1/200/5					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
5.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
6.	Fructe proaspete	1/80					
	Fructe proaspete		0,080	0,28		7,96	33,09
				Prețul 13,65 MDL (fara TVA)			
TOTAL				20,19	13,76	56,95	535,81
			Prînz				
1.	Supă cu orez	1/300					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,5		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				

3.	mazare verde	1/100					
	Varza de pekin		0,140	0,9		6,05	34,72
	Mazare verde		0,010	0,50	0,02	1,30	4,00
	Ulei (nerafinat)		0,002	0,02	0,01	0,11	0,56
4.	Compot din fructe de sezon sau Suc natural de mere cu adaos de zahar pina la 5g per 100 ml	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
5.	Piine de secara	1/75					
	Piine de secara		0,075	6,75	2,25	36	193,5
	Total prînz						714,66
						Prețul 14,35 MDL (fara TVA)	
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII		56,14	36,01	213,64	1250,55	

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Budincă din brinză de vaci, caise uscate și semințe de susan	1/200					
	Brânză de vaci 9%		0,100	16	9	1	201
	Crupe de gris		0,020	2,25	0,14	14,53	68,26
	Făină		0,020	2	0,2	14,6	71,6
	Zahăr		0,010			9	34,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Semințe de susan		0,001	0,2	0,7	0,1	6,5
	Peșmet		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Caise uscate		0,005	0,09	0,04	3,15	12,5
	Lapte 2,5%		0,050	0,9	0,6	1,5	15,6
3.	Tartina cu magiun	1/30/15					
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
4.	Ceai	1/200/5					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			9,90	34,80
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
					Prețul 13,65 MDL (fara TVA)		
	TOTAL			25,95	13,1	98,23	652,28
			Prînz				
1.	Supa cu cartofi și ou	1/300/10					
	Oua		0,002	0,64		4,32	24,8
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Bors acru		0,005				
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,5		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		1,98		17,98
	Verdeata		0,002	0,28	2	0,32	20
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din griu	1/120					
	Crupe de griu		0,025	4,75	0,4	26,53	141,37
	Sare iodată		0,0003				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
3.	Beefstroganoff	1/50/30					
	Carne de bovina		0,080	12,12	4,2		90
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Faina		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Smintina 15%		0,010	0,42	3	0,48	30
	Sare iodată		0,0005				
4.	Salata de morcov,radacina telina	1/100					
	Morcov		0,100	1,04	0,08	5,6	32,8
	Radacina telina		0,040	0,2	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,02	0,01	0,11	0,56
	Sare iodată		0,0002				
5.	Piine de secara	1/75					
	Pâine de secară		0,075	6,75	2,25	36	193,5
6.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
	Total prînz						773,28
					Prețul 14,35 MDL (fara TVA)		
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX			56,00	35,28	207,65	1425,5

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Paste fainoase cu brinza de vaci	1/200/60					
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,01	1,64	0	37,4
	Sare iodata		0,001				
	Paste fainoase		0,065	6,5	0,85	48,1	23
	Brinza de vaci		0,060	9,6	5,4	0,6	120,6
2.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
4.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,2
5.	Fructe proaspete	1/100					
	Mere proaspete		0,100	0,28		7,96	33,09
	TOTAL			24,68	11,97	87,9	627,46
Prețul 13,65 MDL (fara TVA)							
Prinz							
1.	Supa cu fasole	1/300					
	Cartofi		0,080	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapa		0,020	0,29		1,60	7,06
	Bors acru		0,010				
	Fasole uscate		0,012	2,63	0,12	6,45	36,18
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Radacină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,0005				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Terci din grau cu sos din legume și chifteluțe de pui	1/100/70/50					
	Crupa de grau		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Ceapa		0,025	0,50		2,79	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		0,0005				
	Carne de pui		0,060	10,92	4,62	3,15	62,48
	Pâine		0,008	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pasta de tomate		0,003	0,22		0,60	3,40
3.	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate cu conținut de sare de pînă la 1,5 gr.		0,050	0,50	0,20	1,50	9,50
4.	Fructe proaspete	1/80					
	Fructe proaspete		0,080	0,28		7,96	33,09
5.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	34,80
6.	Piine de secara	1/75					
	Pâine de secară		0,075	6,75	2,25	36,00	193,50
	Total prinz						632,24
Prețul 14,35 MDL (fara TVA)							
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA ZIUA 1				52,97	30,07	192,14	1259,72

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Cartofi înabușiți cu batută de pui	1/150/50					
	Cartofi		0,200	3,74	0,19	35,57	149,76
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Paste de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodată		0,0005				
	Fileu de pasare		0,050	15,6	6,6	4,5	89,25
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina		0,006	0,20	0,02	1,46	0,16
2.	Salata din morcov cu mere proapsete si verdeață	1/100					
	Morcov		0,100	0,54		3,67	21,08
	Mere proapete		0,040	0,07		0,4	1,76
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Sare iodată		0,0005				
	Patrunjel proaspat		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
3.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
Preț 13,65 MDL (fara TVA)							
	TOTAL			26,37	17,3	83,2	535,89
Prînz							
1	Ciorbă din sfeclă	1/300					
	Cartofi		0,080	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,5		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,0005				
2	Paste fierte cu pirjoala din peste cu sos din legume	1/150/80/50					
	Paste fainoase		0,050	6	0,78	44,4	216
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Sare iodată		0,0005				
	Ceapă		0,015	0,21	1,2		5,29
	Faina		0,003	0,3	0,03	2,19	10,74
	Pește congelat		0,098	9,6	2,63		81,56
	Piine		0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,05	6,22
	lante 2.5%		0,010	0,3	0,3	0,5	2,25

Vineri 2		Saptamina 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Omleta	1/50					
	Oua		0,040	5,66	4,35	0,44	62,21
	Lapte 2,5%		0,015	0,90	0,60	1,50	15,60
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1,98		17,98
	Faină		0,001	0,20	0,02	1,46	7,16
2.	Pirjoala de pui	1/65					
	Carne de pui		0,060	10,14	4,25	2,9	70
	Piine		0,012	0,97	0,14	5,76	32,04
	Ceapa		0,009	0,13		0,72	3,18
	Oua		0,003	0,9	0,7	0,07	9,95
	Pesmeti		0,005	0,73	0,11	4,32	24,03
	Sare		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50/10					
	Păine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,4	24	133,5
4.	Legume proaspete	1/50					
	Roșii proaspete		0,050	0,29		2	8,55
5.	Ceai	1/200/					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
5.	Fructe de sezon	1/100					
	Mere de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
			Prețul 13,65 MDL (fara TVA)				
TOTAL				24,32	15,52	63,01	504,73
			Prînz				
1	Supă cu paste fainoase	1/250					
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,015	0,21	1,2		5,29
	Paste fainoase		0,020	2	0,26	14,8	156
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,0005				
2.	Sarmale leneșe cu carne de pui	1/200/60					
	Carne de pui		0,090	14,4	5,94	4,05	120
	Varza proaspata		0,100	0,64		4,32	24,8
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapa		0,015	0,21		1,2	5,29
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Sare iodată		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
3.	Păine de faină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50					
	Păine de făină integrală		0,050	4,05	0,4	24	133,5
4.	Ceai cu zahar si lamie	1/200/5					
	Lamie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
Total prînz							762,80
			Prețul 14,35 MDL (fara TVA)				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				51,24	29,25	164,00	1267,53

		Ziua III	Săptămîna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Hrisca fiarta	1/150					
	Crupa de hrisca		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare iodata		0,0005				
2.	Pîrjoala de pui	1/60					
	Carne de pui		0,055	9,36	3,96	2,7	53,55
	Ceapa		0,025	0,21		1,2	5,29
	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid		0,008	0,57	0,08	3,36	18,69
	Oua		0,004	0,68	0,52	0,05	7,46
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
	Sare iodata		0,0005				
3	Legume proaspete	1/40					
	Ardei proaspeți		0,050	0,25	0,1	0,75	6
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,07	6,3	25
	Zahar		0,015			14,85	52,2
5.	Fructe proaspete	1/80					
	Fructe proaspete de sezon		0,080	0,28		7,96	33,09
5.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic	1/50					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
			Prețul 13,65 MDL (fara TVA)				
TOTAL				20,19	13,19	84,58	534,98
			Prînz				
1.	Supă cu mazare și verdeață	1/300					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,4	21,09	124,97
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapă		0,020	0,5		2,79	12,35
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Rădăcina de țelină		0,005	0,16		0,45	2,55
	Ulei de floarea soarelui		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,0005				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Mamaliga, chiftele din pește cu legume	1/150/80/30					
	Mamaliga		0,040	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,03	4,4	0,05	37,4
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14		0,8	3,53
	Peste congelat		0,090	9,69	2,68		83,22
	Piine		0,010	0,57	0,08	3,36	18,69
	Lapte 2,5%		0,015	0,45	0,3	0,75	7,8
	Ceapa		0,018	0,29		1,6	7,06
	Oua		0,003	0,45	0,35	0,03	4,98
	Făina		0,006	0,6	0,06	4,38	21,48
	Ulei de floarea soarelui		0,004		5,94		53,94
	Sare iodata		0,0005				
3.	Compot din fructe de sezon	1/200					
	Fructe de sezon		0,040	0,14	3,98		16,54
	Zahăr		0,015			9,90	52,20
4.	Piine de secara	1/75					
	Pâine de secară		0,075	6,75	2,25	36,00	193,50
Total prînz							851,55