

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte cu dovleac copt	1/200/40		7.02	4.74	40.36	264.20
	Orez, șlefuit		0.045	3.29	0.90	28.35	164.25
	Zahăr		0.004	0.00	0.00	3.96	16.23
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Lapte 2.5%		0.110	3.30	2.20	5.50	57.20
	Dovleac (bostan)		0.040	0.42	0.00	2.52	10.92
2.	Tartină cu unt	1/30/10		1.66	4.34	9.67	92.40
	Pâine albă		0.030	1.62	0.24	9.60	53.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.04	4.10	0.07	39.00
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0.02	0.01	2.14	8.64
	Amestec din plante/fructe		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		0.003	0.02	0.01	0.16	0.52
	Zahăr		0.003	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8.70	9.09	52.16	365.24
Gustare							
1.	Mere	1/100	0.100	0.35	0.00	9.94	41.36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0.35	0.00	9.94	41.36
Prânz							
1.	Ciorbă cu varză proaspătă	1/200/5		2.42	2.93	26.58	101.84
	Cartofi		0.050	0.89	0.04	8.48	35.71
	Varză albă		0.060	0.45	0.00	3.02	17.36
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Rădăcină de țelină		0.014	0.10	0.03	0.42	2.24
	Pătrunjel		0.005	0.18	0.02	0.36	1.64
	Ardei dulci		0.005	0.08	0.00	0.45	2.25
	Tomate în suc propriu		0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.80
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Hrișcă cu legume	1/120		4.59	0.40	31.84	134.44
	Crupe de hrisca		0.035	4.16	0.35	23.22	123.70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002				
	Ceapă		0.020	0.17	0.02	7.36	3.23
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Tomate în suc propriu		0.010	0.05	0.02	0.15	0.95

3.	Pârjoală	1/70		18.93	10.54	9.10	185.69
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0.068	14.56	6.16	4.20	83.30
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.003	1.70	1.31	0.13	18.66
	Sare iodată		0.001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003		3.00		27.00
	Pâine albă		0.010	2.00			35.60
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	1.12	3.23
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0.17	0.27	12.26	52.13
	Fructe uscate		0.010	0.17	0.27	8.30	35.90
	Zahăr		0.004	0.00	0.00	3.96	16.23
5.	Pâine portionata	1/20/20		3.02	0.78	16.80	91.65
	Pâine albă		0.020	1.22	0.18	7.20	40.05
	Pâine din făină integrală		0.020	1.80	0.60	9.60	51.60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2.10	6.61	8.39	73.07
	Ardei dulci		0.015	0.11	0.00	0.68	3.38
	Conopidă		0.020	0.4	0.02	10.00	5
	Morcov		0.020	0.26	0.02	1.4	8.2
	semințe floarea soarelui		0.008	1.60	5.60	1.38	52.40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31.23	21.54	104.98	638.81
Gustarea de seara							
1.	Salata de iarnă	1/150		2.80	2.10	25.23	101.84
	Cartofi		0.050	0.89	0.04	8.48	35.71
	Sfecla		0.080	1.36	0.00	8.64	34.40
	Mazare verde conservata		0.025	1.25	0.1	3.2	10
	Morcov		0.030	0.31	0.02	1.68	9.84
	Ceapă		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		0.010	0.10	0.02	0.30	1.20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.002		2.00		18.00
2.	Tartină cu brânză tare	1/30/10		3.97	3.03	7.20	81.02
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	1.62	0.24	9.6	53.4
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0.010	2.75	2.85		40.97
3.	Iaurt natural 2,6%/ Chefir	1/140		3.00	4.50	6.00	75.00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		0.140	3.00	4.50	6.00	75.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				9.77	9.63	38.43	257.86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				50.05	40.25	205.51	1303.27

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din crupe de mei pe lapte	1/200		5.84	4.14	21.02	154.20
	Crupe de mei		0,025	2.38	0.20	13.27	70.69
	Lapte 2.5%		0,115	3.45	2.30	5.75	59.80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		0,002	0.00	0.00	1.98	8.12
2.	Biscuiți	1/30		2.46	2.85	22.20	127.80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2.46	2.85	22.20	127.80
3.	Cacao cu lapte	1/150		3.20	2.14	7.52	62.41
	Lapte 2.5%		0,150	4.5	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		0,002	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11.50	9.13	50.74	344.41
Gustare							
1.	Fructe proaspete (pere)	1/100	0,100	0.48	0.05	5.85	25.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0.48	0.05	5.85	25.00
Prânz							
1.	Zeama cu tăitei smântână	1/200/5		4.37	3.20	42.91	176.83
	Cartofi		0.055	1.10	0.06	10.45	44.00
	Ceapă		0.016	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.016	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	verdeata		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Taitei de griu integrala		0.020	2.50	0.33	18.50	90.00
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.80
	Rădăcină de țelină		0.010	0.06	0.02	0.27	1.44
2.	Pește copt în crusta cu legume sotate	1/80/30		16.33	5.68	12.52	137.61
	Pește		0.120	22.44	2.24	0.00	104.28
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	7.30	3.20
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Tomate în suc propriu		0.015	0.15	0.06	0.45	2.85
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.004	0.00	4.00	0.00	36.00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
3.	Mamăligă	1/120		2.72	2.66	15.54	94.80

	Crupe de porumb		0,035	2.40	0.20	13.40	71.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0.02	2.46	0.04	23.40
4.	Legume murate	1/50					
	Roșii murate		0,050	0.30	0.00	2.10	9.00
5.	Pâine portionata	1/40		3.24	0.48	19.20	106.80
	Pâine albă		0,040	3.24	0.48	19.20	106.80
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.14	0.00	5.94	24.57
	Fructe proaspete		0,035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0,002	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26.80	12.02	96.10	549.61
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/140		16.63	11.00	15.18	273.13
	Brânză albă de vaci 5%		0.110	12.80	7.20	0.80	160.80
	Crupe de gris		0.020	2.40	0.20	13.40	71.40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.010	0.78	0.60	0.06	8.58
	Lapte 2.5%		0.020	0.45	0.30	0.75	7.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0.004	0.03	3.28	0.05	31.2
	Semințe de susan		0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
2.	Ceai din plante	1/150		0.00	0.00	1.98	8.12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		0,002	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				16.63	11.00	17.16	281.25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				38.30	21.15	146.84	1200.26

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		5,84	4,14	23,99	166,38
	Crupe de hrisca		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lapte 2.5%		0,115	3,45	2,30	5,75	59,80
2.	Tartina cu brânză tare	1/30/10		4,22	2,94	9,60	92,20
	Pâine albă		0,030	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,011	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,09	7,09	38,81	279,74
Gustare							
1.	Fructe proaspete (banane)	1/100	0,100	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/200/20		11,21	2,62	41,68	211,10
	Mazăre uscată		0,040	9,20	0,40	21,20	125,60
	Cartofi		0,040	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	7,30	3,20
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă		0,020	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rosii in suc propriu		0,010	0,01	0,04	0,3	1,9
	Radacina de telina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Gulaș din carne de porc	1/70/30		14,53	14,37	14,95	133,30
	Carne de porc degresată		0,070	14,00	10,29	5,95	84,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	7,30	3,20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
3.	Paste făinoase fierte	1/150		5,02	2,29	37,03	195,60
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salata din sfecla	1/50		0,89	1,00	5,49	30,91

	Sfeclă		0,050	0,85	0,00	5,40	21,50
	morcov		0.0.15	0.016	0.01	0.84	4.92
	Seminte de floarea soarelui		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliata	1/30		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală		0,030	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Băutură din citrice	1/150		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		0,020	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,60	20,91	112,54	638,08
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		6,42	2,44	37,91	207,65
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,060	5,00	0,50	36,50	179,00
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,008	0,65	0,50	0,05	7,15
	Drojdie		0,002	0,17	0,04	0,36	2,10
	Scorțișoară		0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	1,00	0,00	9,00
	Chefir		0.005				
	Zahar		0.005	0	0	2.97	12.17
2.	Compot din fructe uscate neîndulcit	1/150		0,17	0,27	11,27	48,07
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				6,59	2,71	49,18	255,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				43,69	27,99	151,35	1221,56

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,29	4,44	21,77	162,00
	Crupe de griș		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu gem	1/30/10		1,80	4,35	16,24	115,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,09	8,79	39,99	285,57
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mandarine)	1/100	0,100	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,33	2,83	22,21	96,33
	Cartofi		0,060	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		0,070	0,88	0,00	5,62	22,36
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	7,30	3,20
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Radacina de telina		0,020	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		17,09	10,52	17,29	179,14
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,045	9,36	3,96	2,70	53,55
	Carne de vițel		0,045	6,06	2,10	0,00	45,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,004	0,39	0,30	0,03	4,29
	Griș		0,008	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	7,30	3,20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din orez puhav	1/150		3,67	2,64	31,53	198,10

	Orez, șlefuit		0,050	3,65	1,00	31,50	182,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Legume murate porționate	1/30		0,30	0,06	0,90	3,60
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,030	0,30	0,06	0,90	3,60
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,00	7,35	30,33
	Fructe proaspete		0,035	0,12	0,00	3,39	14,10
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,92	16,88	98,47	612,50
Gustarea de seară							
1.	Bulgur cu legume	1/150		7,09	2,66	39,41	228,70
	Bulgur		0,055	6,53	0,54	36,48	194,39
	Ardei dulci		0,010	0,10	0,00	0,60	3,00
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,005	0,15	0,06	0,91	4,85
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu cașcaval	1/30/10		4,22	2,94	9,60	92,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				15,81	5,68	53,51	389,90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				51,17	31,35	201,92	1329,33

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200		11.90	5.32	41.10	287.40
	Paste făinoase din făină integrală		0.055	5.50	0.72	40.70	198.00
	Brânză albă de vaci 5%		0.040	6.40	3.60	0.40	80.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
	Unt		0.003				
2.	Covrigi	1/30		3.30	0.90	23.70	96.00
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate		0.030	3.30	0.90	23.70	96.00
3.	Ceai din plante	1/200		0.03	0.01	2.25	8.99
	Amestec din plante/fructe		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		0.003	0.00	0.00	1.98	8.12
	Lămâie		0.003	0.03	0.01	0.27	0.87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15.23	6.22	67.05	392.39
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/90	0.100	0.36	0.09	13.50	52.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0.36	0.09	13.50	52.20
Prânz							
1.	Supa cu orez	1/200		3.47	3.73	30.84	136.88
	Cartofi		0.060	0.72	0.04	6.84	28.80
	Orez, șlefuit		0.015	1.10	0.30	9.45	54.75
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Tomate în suc propriu		0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Pătrunjel		0.005	0.18	0.02	0.36	1.64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.030	0.65	0.50	0.05	7.15
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Șnițel de pui pane cu susan	1/70		18.85	4.65	4.57	129.40
	Fileu de pasăre		0.070	17.50	1.40	0.70	79.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.005	0.65	0.50	0.05	7.15
	Făină de grâu		0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Semințe de susan		0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
3.	Cartofi fierți	1/100		1.89	1.73	17.81	90.48
	Cartofi		0.100	1.87	0.09	17.78	74.88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60

	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
4.	Salată din varză cu mazăre verde	1/50		0.67	1.02	3.37	26.68
	Mazăre conservată		0.010	0.25	0.01	0.65	2.00
	Varză albă		0.050	0.32	0.00	2.16	12.40
	Morcov		0.010	0.10	0.01	0.56	3.28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
5.	Pâine feliată	1/20/20		2.97	0.69	16.80	92.10
	Pâine albă		0.020	1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine din făină integrală		0.020	1.35	0.45	7.20	38.70
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0.17	0.27	13.25	56.19
	Fructe uscate		0.010	0.17	0.27	8.30	35.90
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27.86	11.82	73.40	531.73
	Gustarea de seară						
1.	Supa pe lapte cu cus-cus	1/150		2.00	1.90	19.63	106.64
	Cus cus		0.025	1.98	0.26	14.65	70.69
	Lapte 2.5%		0.130	0.00	0.00	0.01	0.07
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
2.	Tartină cu unt	1/30/8		1.66	4.34	9.67	92.40
	Pâine albă		0.020	1.62	0.24	9.60	53.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.008	0.04	4.10	0.07	39.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				3.66	6.24	29.30	199.04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				43.09	18.05	140.45	1175.36

Luni -2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ouas pe lapte	1/200		5.60	4.83	21.27	156.80
	Fulgi de ovăz		0.025	1.98	0.79	13.27	70.69
	Lapte 2.5%		0.120	3.60	2.40	6.00	62.40
	Zahăr		0.003	0.00	0.00	1.98	8.12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.003	0.02	1.64	0.03	15.60
2.	Tartina cu cașcaval	1/30/10		4.37	3.09	9.60	94.37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	1.62	0.24	9.60	53.40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0.010	2.75	2.85	0.00	40.97
3.	Lapte fiert	1/150		4.50	3.00	9.48	86.12
	Lapte 2.5%		0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		0.002	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14.46	10.92	40.35	337.29
Gustare							
1.	Fruite proaspete	1/100	0.100	0.42	0.00	11.93	49.63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0.42	0.00	11.93	49.63
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		3.02	3.07	32.05	126.43
	Cartofi		0.060	0.72	0.04	6.84	28.80
	Ceapă		0.020	0.29	0.03	12.26	5.38
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Rădăcină de țelină		0.020	0.10	0.03	0.42	2.24
	Pătrunjel/marar		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Taitei din făină integrală		0.025	1.50	0.20	11.10	54.00
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Fileu julien în sos alb	1/60/10		17.81	5.17	8.16	120.80
	Fileu de pasăre		0.070	17.50	1.40	0.70	79.80
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.015	0.14	0.75	0.16	10.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
	Ceapă		0.010	0.17	0.02	7.30	3.20
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Terci de grâu puhav	1/100		4.82	2.04	26.83	158.40
	Crupe de grau marunt		0.040	4.80	0.40	26.80	142.80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.02	1.64	0.03	15.60

4.	Salata din varza de pekin	1/50		0.80	1.79	2.09	24.23
	Varză de pekin		0.040	0.43	0.07	1.15	4.33
	Morcov		0.012	0.12	0.01	0.67	3.94
	Pătrunjel		0.001	0.04	0.00	0.09	0.41
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
	Semințe de floarea soarelui		0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
5.	Pâine feliată	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	103.20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0.17	0.27	10.28	44.02
	Fructe uscate		0.010	0.17	0.27	8.30	35.90
	Zahăr		0.002	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30.22	13.53	98.60	577.07
Gustarea de seară							
1.	Salată din legume fierte	1/120		2.21	3.17	23.31	106.97
	Cartofi		0.080	1.44	0.07	13.68	57.60
	Morcov		0.040	0.42	0.03	2.24	13.12
	Ceapă		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0.005	0.13	0.05	0.81	4.32
	Ardei dulci		0.010	0.08	0.00	0.45	2.25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
2.	Ou fiert	1/50		6.79	5.22	0.52	74.65
	Ouă de găină de categoria "Extra"	1 buc.	0.050	6.79	5.22	0.52	74.65
3.	Pâine feliată	1/20		1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	1.62	0.24	9.60	53.40
4.	Ceai din amestec de fructe	1/200		0.00	0.00	1.98	8.12
	Amestec din plante/fructe		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		0.002	0.00	0.00	1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10.61	8.63	35.41	243.14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				55.71	33.09	186.30	1207.13

Marti-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte	1/200		5.51	4.50	25.40	185.72
	Orez, șlefuit		0.028	2.04	0.56	17.64	102.20
	Lapte 2.5%		0.115	3.45	2.30	5.75	59.80
	Zahăr		0.003	0.00	0.00	1.98	8.12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.003	0.02	1.64	0.03	15.60
2.	Tartina cu unt	1/30/10		1.70	8.44	9.73	131.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	1.62	0.24	9.60	53.40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0.03	0.01	5.22	21.16
	Amestec din plante/fructe		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
	Lămâie		0.005	0.03	0.01	0.27	0.87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7.24	12.95	40.35	338.28
Gustare							
1.	Fructe proaspete banane	1/100	0.100	0.44	0.05	5.39	23.03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0.44	0.05	5.39	23.03
Prânz							
1.	Ciorbă din varza cu smântână	1/200		1.84	2.86	18.38	86.48
	Cartofi		0.040	0.58	0.03	5.47	23.04
	Varză albă		0.080	0.58	0.00	3.89	22.32
	Morcov		0.020	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.17	0.02	7.30	3.20
	Pătrunjel		0.002	0.07	0.01	0.14	0.66
	Tomate în suc propriu		0.020	0.10	0.04	0.30	1.90
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0.005	0.14	0.75	0.16	10.80
2.	Pârjoală	1/80		17.29	10.42	15.48	151.89
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0.075	15.60	6.60	4.50	89.25
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.009	0.65	0.50	0.05	7.15
	Ceapă		0.015	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
	Gris		0.010	0.90	0.30	4.80	25.80
3.	Piureu de cartofi	1/100		2.19	1.93	18.31	95.68
	Cartofi		0.130	1.87	0.09	17.78	74.88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.003	0.02	1.64	0.03	15.60
	Lapte 2.5%		0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Sare iodată		0.001	0.00	0.00	0.00	0.00

4.	Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui	1/40		0.69	1.79	7.35	22.44
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0.035	0.35	0.07	1.05	4.20
	Ceapă		0.010	0.14	0.02	6.13	2.69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
	Semințe de floarea soarelui		0.001	0.20	0.70	0.17	6.55
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.14	0.00	5.94	24.57
	Fructe proaspete		0.035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0.002	0.00	0.00	1.98	8.12
6.	Pâine feliată	1/30		1.62	0.24	9.60	53.40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	1.62	0.24	9.60	53.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				23.77	17.24	75.07	434.45
1.	Chiflă magiun	1/50		6.02	5.39	29.76	192.23
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.040	3.00	0.30	21.90	107.40
	Drojdie		0.002	0.17	0.04	0.36	2.10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.020	2.26	1.74	0.17	24.88
	Lapte 2.5%		0.025	0.45	0.30	0.75	7.80
	Gem		0.015	0.14	0.01	6.58	23.05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
	zahar		0.003	0	0	2.97	12.17
4.	Chefir	1/150		4.50	0.08	4.50	69.00
	Chefir 2.5%		0.150	4.50	0.08	4.50	69.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10.52	5.46	34.26	261.23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				41.97	35.70	155.06	1056.99

Miercuri-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,80	4,48	27,56	189,17
	Crupe de gris		0,025	2,88	0,24	16,08	85,68
	Lapte 2.5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Biscuiți	1/30					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Cacao pe lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		0,150	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,64	8,52	49,88	336,78
Gustare							
1.	Mere	1/96	0,100	0,39	0,00	10,94	45,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,39	0,00	10,94	45,50
Prânz							
1.	Ciorbă cu mazare uscata cu crutoane	1/200/20		12,26	2,77	52,17	243,25
	Mazăre/fasole uscată		0,040	9,20	0,40	21,20	125,60
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		0,040	0,80	0,04	7,60	32,00
	crutoane		0.020				
2.	Papricaș de porc	1/60/40		12,98	10,95	17,47	119,56
	Carne de porc degresată		0,080	12,00	8,82	5,10	72,00
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	7,30	3,20
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Paste fierte	1/150		5,52	3,18	40,74	221,40
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	5,50	0,72	40,70	198,00

	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	23,40
4.	Salata de roșii	1/50		0,44	1,02	8,02	19,79
	Roșii		0,035	0,26	0,00	1,80	7,70
	castraveti		0,020				
	ardei		0,010				
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fructe proaspete		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,14	18,52	136,91	692,34
Gustarea de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/120		16,74	11,14	19,57	292,25
	Brânză albă de vaci 5%		0,110	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de gris		0,020	2,40	0,20	13,40	71,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,015	0,65	0,50	0,05	7,15
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafile		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	zahar		0,005			4,95	20,29
2.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				16,77	11,14	21,82	301,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				61,93	38,18	219,54	1375,85

Joi-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Omletă naturală	1/100		12,10	10,25	5,45	172,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	7,80	6,00	0,60	85,80
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brânză albă de vaci 5%		0,020	3,20	1,80	0,20	40,20
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
2.	Tatina cu unt și cașcaval	1/20/5/10		4,41	7,19	9,67	133,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Lapte	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,01	20,44	22,62	383,67
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/96	0,100	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5		2,87	2,96	35,22	115,27
	Cartofi		0,080	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	7,30	3,20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,015	0,11	0,03	0,45	2,40
	Conopidă		0,020	0,40	0,02	10,00	5,00
	Ardei dulci		0,010	0,10	0,00	0,60	3,00
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80

2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/80		17,50	5,10	20,91	156,28
	Pește		0,110	15,30	1,53	0,00	71,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,015	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/100		2,42	1,84	13,43	87,00
	Crupe de porumb		0,030	2,40	0,20	13,40	71,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salată țărănească	1/50		0,71	1,02	3,59	27,92
	Varză albă		0,040	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		0,005	0,25	0,01	0,65	2,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,20	0,28	13,52	57,06
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	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	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,39	12,10	101,07	520,93
Gustarea de seară							
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/200		8,72	4,29	40,63	253,74
	Bulgur		0,045	5,40	0,45	30,15	160,65
	Lapte 2.5%		0,110	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,030	3,30	0,90	23,70	96,00
2.	Ceai infunzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				12,02	5,19	69,28	370,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				59,77	37,82	206,46	1326,83

Vineri-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		6,62	4,29	27,73	187,54
	Crupe de orz mascat		0,030	3,00	0,25	16,75	89,25
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și magiun	1/30/10		1,80	4,35	16,24	115,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,42	8,64	45,95	311,11
Gustare							
1.	Mere	1/88	0,100	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Borș din sfecla cu smântână	1/200/5		2,75	2,84	25,73	109,07
	Sfeclă		0,070	1,19	0,00	7,56	30,10
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	7,30	3,20
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Radacina de telina		0,010	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		0,055	1,00	0,05	9,50	40,00
2.	Zaraza din ficat de pui în sos din legume sotate	1/70/30		13,51	6,56	19,86	147,05
	Ficat de găină (sau Șold de pui dezosat)		0,070	11,83	3,36	0,00	81,20
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	7,30	3,20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80

3.	Terci din hrișcă puhav	1/150		7,14	2,23	39,82	227,66
	Crupe de hrisca		0,060	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Legume murate porționate	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,00	5,94	24,57
	Mere		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,46	12,57	112,05	619,34
Gustarea de seară							
1.	Paste fierte cu cascaval	1/200/10		18,50	11,82	43,70	332,30
	Paste făinoase din făină integrală		0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,050	10,40	4,40	3,00	59,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
2.	Ceai din fructe	1/150		0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				18,50	11,82	48,65	352,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				54,73	33,03	216,59	1324,40