

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>17</u> / <u>11</u> 2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS   CUZOR Doina Data <u>12</u> / <u>11</u> 2025
--	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile**

**pentru alimentația copiilor cu vârsta cuprinsă între 4-7 ani din cadrul
instituțiilor de educație preșcolară, cu regim de activitate 9,5-10 ore din
rl. Cimișlia
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026**

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto 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		25,00	3,29	0,90	28,35	164,25
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		115,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Dovleac (bostan)		30,00	0,42	0,00	2,52	10,92
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,02	0,01	2,14	8,64
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		3,00	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahăr		2,00	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	100,00	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		2,25	2,90	25,71	97,35
	Cartofi		62,00	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		50,00	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/120		4,58	2,39	31,93	152,74
	Crupe de hrisca		35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
3.	Pârjoală	1/70		29,17	15,50	16,60	240,84
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		70,00	26,00	11,00	7,50	148,75
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată		0,70				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		27,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,80	0,12	4,20	25,30
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	1,12	3,23

4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	13,92	59,31
	Fructe uscate+stafide		12,00	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionata	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,18	6,62	11,11	73,35
	Roșii		30,00	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		10,00	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		10,00	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		2,00	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,81	28,57	118,47	728,59
Gustarea de seara							
1.	Salata de iarnă	1/150		2,80	2,10	25,23	101,84
	Cartofi		62,00	0,89	0,04	8,48	35,71
	Sfeclă		100,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		30,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		10,00	0,10	0,02	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00		2,00		18,00
2.	Tartină cu brânză tare	1/15/5		3,97	3,03	7,20	115,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Brânză tare (cașcaval) 45%		6,00	2,75	2,85		75,23
3.	Chefir	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Chefir 2,6%		150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				9,77	9,63	38,43	292,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				60,62	47,29	219,00	1427,31

Marti Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din crupe de mei pe lapte	1/200		5,42	6,30	20,31	169,80
	Crupe de mei		20,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		110,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Biscuiți	1/30/		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao cu lapte	1/200		3,20	2,14	7,52	62,41
	Lapte 2.5%		150,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,08	11,29	50,03	360,01
Gustare							
1.	Portocale	1/50	76,00	0,48	0,05	5,85	25,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,48	0,05	5,85	25,00
Prânz							
1.	Supă cu tăței și smântână	1/200/5		4,17	3,20	40,82	168,19
	Cartofi		60,00	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		15,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		10,00	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/60/10		29,75	7,04	17,63	202,36
	Pește		70,00	28,56	2,86	0,00	132,72
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		10,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Mamăligă	1/120		1,82	4,25	10,01	92,01
	Crupe de porumb		20,00	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Salată din varză	1/50		10,55	3,17	60,41	341,89
	Pătrunjel		1,00	0,04	0,00	0,09	0,41
	Varză albă		50,00	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		10,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine portionata	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,00	0,25	0,00	6,66	29,36
	Prune		35,00	0,25	0,00	4,68	21,24
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,03	15,57	103,92	992,21
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/100		21,03	18,50	18,42	369,22
	Brânză albă de vaci 5%		80,00	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		10,00	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,00	1,47	1,13	0,11	16,17
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		5,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Semințe de susan		1,00	1,60	5,60	1,38	52,40
2.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21,03	18,50	20,40	377,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				52,11	26,85	153,96	1754,55

Miercuri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		5,72	6,50	20,81	175,00
	Crupe de hrisca		28,000	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		115,000	3,30	2,20	5,50	57,20
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/10		5,61	4,39	9,60	113,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,000	3,99	4,15	0,00	59,60
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,36	10,89	32,66	296,98
Gustare							
1.	Struguri	1/70	80,00	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	1/200/10		13,47	2,70	51,39	241,65
	Mazăre uscată		30,000	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		60,000	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		10,000	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Paste fierte cu gulaș din carne de porc	1/200		20,14	18,27	28,84	172,90
	Carne de porc degresată		60,000	19,20	14,11	8,16	115,20
	Morcov		20,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		10,000	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		10,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Paste făinoase din făină integrală		55,000	6,00	0,78	44,40	216,00
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salata din sfeclă	1/50		0,99	1,02	5,54	31,28
	Sfeclă		60,000	0,82	0,00	5,18	20,64
	Pătrunjel		1,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine felata	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60

6.	Băutură din citrice	1/200		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		20,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		5,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,59	27,49	143,63	768,00
Gustarea de seară							
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		7,46	3,24	42,94	239,45
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,000	5,00	0,50	36,50	179,00
	Lapte 2.5%		20,000	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,000	1,70	1,31	0,13	18,66
	Drojdie		2,000	0,17	0,04	0,36	2,10
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
2.	Lapte fiert	1/150		0,45	0,30	3,72	19,97
	Lapte 2.5%		150,000	0,45	0,30	0,75	7,80
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				7,91	3,54	46,66	259,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				53,95	38,38	176,29	1372,43

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto 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		25,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu gem	1/20/15		1,83	0,26	19,46	87,98
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,12	4,69	43,21	258,09
Gustare							
1.	Mere	1/90	100,00	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		2,67	2,89	27,74	101,64
	Cartofi		50,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		50,00	0,88	0,00	5,62	22,36
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Varză albă		25,00	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		17,45	8,38	22,11	162,24
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		40,00	8,15	3,45	2,35	46,65
	Fileu de pasăre		30,00	6,25	0,50	0,25	28,50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		10,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		1,00	0,05	0,00	0,15	0,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00

	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din orez puhav	1/150		4,35	2,83	37,45	232,41
	Orez, șlefuit		50,00	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	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		30,00	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		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,03	8,28	32,65
	Gutuie		35,00	0,12	0,03	4,32	16,42
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				28,31	15,03	115,67	637,53
Gustarea de seară							
1.	Bulgur cu legume	1/150		7,22	2,71	40,20	232,85
	Bulgur		50,00	6,53	0,54	36,48	194,39
	Ardei dulci		5,00	0,11	0,00	0,68	3,38
	Morcov		10,00	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)		5,00	0,27	0,11	1,62	8,63
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Bautura din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	14,91	63,37
	Fructe uscate+stafide		12,00	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				11,79	6,12	64,71	390,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				48,57	25,85	233,54	1327,58

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Supa pe late cu cus-cus	1/200		6,42	4,57	29,98	192,74
	Cus cus		25,00	2,50	0,33	18,50	89,25
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	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		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,75	5,47	55,93	297,73
Gustare							
1.	Pere	1/90	100,00	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	1/200/5		4,67	4,30	37,02	177,75
	Cartofi		50,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, șlefuit		15,00	1,81	0,50	15,59	90,34
	Ceapă		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		10,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Șnițel de pui pane	1/65		27,88	5,02	4,79	168,04
	Fileu de pasăre		70,00	26,25	2,10	1,05	119,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Cartofi fierți	1/100		1,89	1,73	17,81	90,48
	Cartofi		130,00	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din varză cu mazăre verde	1/50		1,17	1,04	4,67	30,68
	Mazăre conservată		5,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Varză albă		40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		10,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20/15		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,58	12,78	81,09	651,15
Gustarea de seară							
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200		10,32	5,06	41,03	273,90
	Paste făinoase din făină integrală		55,000	5,50	0,72	40,70	198,00
	Brânză albă de vaci 5%		30,000	4,80	2,70	0,30	60,30
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		1,000	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ceai din plante	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,32	5,06	45,98	294,19
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				48,33	18,25	137,02	1295,26

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/200		5,60	4,83	21,27	156,80
	Fulgi de ovăz		25,00	1,98	0,79	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		115,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,99	7,93	33,12	260,16
Gustare							
1.	Pere	1/100	120,00	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	1/200		4,88	2,58	46,69	187,63
	Cartofi		60,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		20,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		2,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		15,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Fileu julien în sos alb	1/65		26,82	6,63	13,63	173,68
	Fileu de pasăre		80,00	26,25	2,10	1,05	119,70
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		2,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci de grâu puhav	1/100		2,46	8,40	13,40	148,69
	Crupe de grau marunt		30,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	Salata din varza de pekin	1/50		2,33	6,70	3,56	71,31
	Varză de pekin		30,00	0,43	0,07	1,15	4,33
	Morcov		20,00	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		1,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/30		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40,34	25,91	110,91	746,47
Gustarea de seară							
1.	Salată din legume fierte	1/120		2,21	3,17	23,31	106,97
	Cartofi		100,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		45,00	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		10,00	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)		5,00	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ardei dulci		5,00	0,08	0,00	0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Ou de prepeliță	1 buc.		3,90	3,00	0,30	42,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		30,00	3,90	3,00	0,30	42,90
3.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	Ceai din amestec de fructe	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				7,73	6,41	35,19	211,39
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				58,48	40,26	191,15	1267,65

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		8,03	5,91	77,63	436,13
	Orez, șlefuit		25,00	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2.5%		115,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Stafide		5,00	0,68	1,08	33,20	143,60
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao cu lapte	1/200		3,60	2,42	11,57	79,16
	Lapte 2.5%		150,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Cacao pudră		1,00	0,60	0,42	1,62	6,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,33	16,77	98,93	646,69
Gustare							
1.	Portocale	1/50	70,00	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		2,18	2,93	26,99	93,54
	Cartofi		40,00	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varză albă		90,00	0,58	0,00	3,89	22,32
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		10,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		10,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/70		27,73	19,79	20,49	218,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		75,00	10,19	4,31	2,94	58,31
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Piureu de cartofi	1/100		2,51	4,59	18,85	124,28
	Cartofi		120,00	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2.5%		10,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui	1/40		2,09	6,69	8,56	68,29
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		35,00	0,35	0,07	1,05	4,20
	Ceapă		5,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		1,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	7,83	34,67
	Prune		35,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,07	34,48	101,92	645,97
Gustarea de seară							
1.	Chiflă magiun	1/50		6,02	5,39	29,76	192,23
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	3,00	0,30	21,90	107,40
	Drojdie		2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,00	2,26	1,74	0,17	24,88
	Lapte 2.5%		15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
4.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		150,00	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				62,36	56,76	240,50	1576,92

Miercuri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,00	5,06	21,29	164,60
	Crupe de griș		25,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		130,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Ceai cu lămâie	1/200		1,00	0,30	10,98	37,12
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	1,00	0,30	9,00	29,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,64	7,26	47,07	286,92
Gustare							
1.	Mere	1/96	110,00	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		15,08	2,94	61,26	291,07
	Mazăre uscată		30,00	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		60,00	1,15	0,06	10,94	46,08
2.	Paste fierte cu papricaș de porc	1/200		20,35	18,67	25,83	189,54
	Carne de porc degresată		60,00	19,20	14,11	8,16	115,20
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pastă de tomate		1,00	0,05	0,00	0,15	0,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Paste făinoase din făină integrală		55,00	6,00	0,78	44,40	216,00

4.	Salata de roșii	1/50		0,54	1,02	2,74	21,78
	Roșii		20,00	0,26	0,00	1,80	7,70
	Morcov		20,00	0,11	0,01	0,59	3,44
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,04	7,38	28,64
	Gutuie		40,00	0,14	0,04	5,40	20,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/20/		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				43,94	26,51	151,25	822,02
Gustarea de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/110		21,54	22,50	22,96	423,67
	Brânză albă de vaci 5%		80,000	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		10,000	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,000	1,47	1,13	0,11	16,17
	Lapte 2.5%		20,000	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		5,000	0,26	0,41	12,45	53,85
	Semințe de floarea soarelui		1,00	2,00	7,00	1,72	65,50
2.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				21,57	22,50	25,21	432,65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				74,54	56,27	234,46	1587,09

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/200		11,04	4,48	50,62	310,65
	Bulgur		25,00	7,72	0,64	43,11	229,73
	Lapte 2.5%		130,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Lapte 2.5%	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,84	8,38	81,82	484,65
Gustare							
1.	Pere	1/96	100,00	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		2,91	3,01	43,91	96,91
	Cartofi		60,00	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		12,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		10,00	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		15,00	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		5,00	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/70		33,17	7,10	19,53	226,36
	Pește		80,00	30,60	3,06	0,00	142,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2.5%		10,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00

	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		10,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		5,00	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/120		1,81	3,43	10,00	84,21
	Crupe de porumb		20,00	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Salată țărănească	1/50		1,46	1,05	5,54	33,92
	Varză albă		55,00	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		5,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		5,00	1,00	0,04	2,60	8,00
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		10,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/20/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				44,01	16,27	124,53	664,29
Gustarea de seară							
1.	Omletă naturală	1/80		16,52	12,99	2,11	215,99
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brânză albă de vaci 5%		30,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tatina cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,00	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				20,91	16,09	13,96	319,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				84,12	40,84	233,81	1520,48

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		5,69	4,04	20,77	151,60
	Crupe de orz mascat		25,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		115,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu magiun	1/20/15		1,76	0,25	16,18	76,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		15,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,45	4,29	38,93	236,17
Gustare							
1.	Mere	1/88	100,00	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		3,13	2,89	31,17	113,58
	Sfeclă		100,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		20,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		5,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		60,00	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Chifteluțe de pui în sos din legume sotate	1/70/20		35,26	16,64	41,43	267,37
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		70,00	31,20	13,20	9,00	178,50
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ouă de găină de categoria "Extra"		5,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		2,00	1,08	0,00	3,00	17,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00

3.	Terci din orez puiav	1/150		4,38	5,29	37,49	255,81
	Orez, șlefuit		60,00	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,04	4,10	0,07	39,00
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		50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete			0,16	0,00	6,45	26,73
	Mere		45,00	0,16	0,00	4,47	18,61
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				48,55	26,17	146,84	826,99
Gustarea de seară							
1.	Paste fierte cu cașcaval	1/150/15		11,99	9,19	59,20	383,60
	Paste făinoase din făină integrală		45,00	8,00	1,04	59,20	288,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		16,00	3,99	4,15	0,00	59,60
2.	Ceai din fructe	1/150		0,00	0,00	12,77	52,35
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	12,77	52,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				11,99	9,19	71,97	435,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				68,35	39,65	267,68	1540,46