

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

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești _____ Data ____ / ____ 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data ____ / ____ 2026
--	---

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor cu vârsta cuprinsă între 1-3 ani din cadrul
instituțiilor de educație preșcolară, cu regim de activitate 9,5-10 ore din
rl. Leova
în perioada vară-toamnă 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 kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		6,32	4,09	25,25	174,22
	Crupe de mei		0,025	3,00	0,25	16,75	89,25
	Lapte 2.5%		0,130	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartină cu branza tare	1/20/5		5,03	3,06	14,40	118,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,005	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0,05	0,02	5,40	21,74
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,40	7,17	45,05	314,86
Gustare							
	Fruite proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu carne de porc	1/150		2,14	3,87	14,19	104,62
	Cartofi		0,060	0,80	0,04	7,60	32,00
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Varză albă		0,080	0,48	0,00	3,24	18,60
	Carne de porc degresată		0,050	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Cartofi înăbișiți	1/120		19,48	13,67	36,33	296,24
	Cartofi		0,150	14,56	6,16	4,20	83,30
	Morcov		0,020	0,09	0,01	0,37	1,60
	Ceapă		0,020	0,39	0,30	0,03	4,29
	Tomate în suc propriu		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,0008	0,26	0,02	1,40	8,20

3.	Salata din roșii cu verdeață sisemițe de floarea soarelui	1/50		0,51	2,66	2,37	34,75
	Roșii		0,045	0,27	0,00	1,89	8,10
	Patrunjel		0,005	0,22	0,02	0,45	2,05
	Semițe de floarea soarelui		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Compot din fructe de sezon în asortiment	1/150		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
5.	Pâine portionata	1/20/20		4,23	0,96	24,00	131,70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				26,56	21,16	85,51	602,98
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Chifla de cozonac cu scortisoara	1/80		8,00	1,28	40,00	295,30
	Chifla de cozonac cu magiun		0,080	8,00	1,28	40,00	295,30
2.	Chefir	1/150		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		0,150	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				14,00	1,38	46,00	387,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				52,56	29,70	193,50	1375,65

Marti Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de orez pe lapte	1/200		4,48	4,86	20,61	160,57
	Orez, șlefuit		0,025	1,46	0,40	12,60	73,00
	Lapte 2.5%		0,130	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	23,40
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Biscuiti la ceai	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
3.	Cacao pe lapte	1/150		0,05	0,02	3,42	13,62
	Lapte 2.5%		0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cacao pudră		0,001	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,81	8,68	53,63	344,60
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supa de mazare cu crutoane	1/150		6,74	3,44	24,35	157,26
	Mazăre uscată		0,030	4,60	0,20	10,60	62,80
	Cartofi		0,060	0,60	0,03	5,70	24,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Crutoane		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
2.	Papricaș de pui în sos de legume cupaste fierte	1/65/30/120		25,40	2,08	24,26	219,60
	Fileu de pasăre		0,080	21,25	1,70	0,85	96,90
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	3,00	0,25	16,75	89,25
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata din sfecla cu semințe de susan	1/50		1,18	1,71	6,27	41,15
	Sfeclă		0,050	0,85	0,00	5,40	21,50
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Semințe de susan		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00

4.	Compot din fructe proaspete în asortiment	1/150		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
5.	Pâine feliată	1/20/20		5,94	1,38	33,60	184,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				39,46	8,61	97,10	637,88
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Colțunași lenoși cu smântână	1/120		10,15	6,24	29,77	244,24
	Brânză albă de vaci 5%		0,040	5,60	3,15	0,35	70,35
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,39	0,30	0,03	4,29
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,060	4,00	0,40	29,20	143,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Ceai	1/150		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,15	6,24	32,74	256,41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				58,02	23,53	200,42	1309,40

Miercuri Saptămâna 1							
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		6,62	4,29	25,75	179,42
	Crupe de orz mascat		0,025	3,00	0,25	16,75	89,25
	Lapte 2.5%		0,130	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	119,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150		4,70	3,14	11,01	92,46
	Ceai, fitoceai		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lămâie		0,005	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,79	11,89	51,22	390,99
Gustare							
	Fruite proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă și smântână	1/150		2,62	3,85	16,14	106,56
	Sfeclă		0,070	1,19	0,00	7,56	30,10
	Cartofi		0,040	0,50	0,03	4,75	20,00
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	1,83	8,00
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate și mamaliga	1/60/20/120		19,83	8,58	25,45	265,11
	Crupe de porumb		0,025	3,36	0,28	18,76	99,96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pește		0,080	15,30	1,53	0,00	71,10
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Salata din varza	1/50		0,58	1,02	3,56	29,60
	Varză albă		0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00

4.	Pâine feliată	1/20/20		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Compot din fructe proaspete în asortiment	1/150		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNȚ				28,36	14,71	82,56	594,44
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Paste făinoase cu branza de vaci	1/180		9,77	4,98	36,96	254,10
	Paste făinoase din făină integrală		0,055	4,95	0,64	36,63	178,20
	Brânză albă de vaci 5%		0,030	4,80	2,70	0,30	60,30
	Sare iodată		0,0008	0,02	1,64	0,03	15,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Bautura din stafide	1/150		0,40	0,40	21,00	90,00
	Fructe uscate+stafide		0,020	0,40	0,40	21,00	90,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,17	5,38	57,96	344,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				52,91	31,99	208,69	1400,03

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		6,68	4,12	27,26	184,93
	Crupe de gris		0,025	3,36	0,28	18,76	99,96
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/10		5,03	3,06	14,40	118,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,71	7,18	43,64	311,95
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supă cu orez și verdeață	1/150		3,60	14,34	21,66	194,13
	Cartofi		0,050	0,60	0,03	5,70	24,00
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Orez, șlefuit		0,015	0,73	0,20	6,30	36,50
	Pătrunjel		0,001	0,13	0,01	0,27	1,23
	Fileu de pasăre		0,070	1,50	11,03	6,38	90,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Ragu din legume	1/150		5,78	15,27	37,86	258,35
	Cartofi		0,080	1,50	11,03	6,38	90,00
	Varză albă		0,100	2,80	0,14	26,60	112,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Mazăre conservată		0,010	1,00	0,04	2,60	8,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Legume feliate	1/50		1,35	1,07	4,37	26,80
	Roșii		0,050	1,00	0,04	2,60	8,00

4.	Compot din fructe uscate în asortiment	1/150		0,26	0,41	15,42	66,02
	Fructe uscate+stafide		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
5.	Pâine feliată	1/20/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				15,30	32,22	103,30	676,10
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Omeletă cu legume	1/100		11,10	11,10	2,20	156,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"	1 buc	0,060	7,80	6,00	0,60	85,80
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ardei dulci		0,010	0,10	0,00	0,60	3,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,005	2,60	2,70	0,00	38,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Pâine feliată	1/30		5,81	4,19	49,85	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
3.	Biscuiți	1/20		1,74	1,93	20,65	85,20
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,90	14,80	85,20
4.	Chefir	1/150		0,10	0,03	5,85	23,19
	Chefir 2.5%		0,150	0,10	0,03	0,90	2,90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				18,75	17,25	78,55	344,49
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				19,73	17,70	81,16	1403,04

Vineri Saptămăna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200		5,82	5,66	25,26	174,02
	Fulgi de ovăz		0,025	2,50	1,00	16,75	81,25
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	2,46	0,04	23,40
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu magiun în asortiment	1/20/20		2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Gem în asortiment		0,020	0,28	0,02	13,15	46,10
3.	Ceai cu lamie	1/150		0,05	0,02	3,42	13,62
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,58	6,06	56,23	313,85
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Rasolnic cu smântână	1/150/5		2,63	4,30	16,45	110,80
	Cartofi		0,050	0,60	0,03	5,70	24,00
	Morcov		0,025	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Crupe de arpacaș		0,020	0,24	0,12	2,28	4,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pârjoala de pui cu piure de mazare	1/70/30/100		25,13	12,00	30,96	288,09
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,065	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,39	0,30	0,03	4,29
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Mazăre uscată		0,060	9,20	0,40	21,20	125,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,00	5,00	0,00	45,00

3.	Legume feliate	1/50		0,58	1,02	3,56	29,60
	Castraveți/Ardei/Roșii		0,050	0,32	0,00	2,16	12,40
4.	Pâine feliată	1/40		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Compot din fructe de sezon în asortiment	1/150		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNȚ				31,24	18,22	73,99	541,56
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Supa de lapte cu hrișcă	1/200		6,92	4,84	25,88	185,29
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
	Crupe de hrisca		0,035	2,40	0,20	13,40	71,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ceai	1/150		4,92	5,70	46,38	263,72
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				14,30	13,39	94,46	576,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				54,72	37,66	241,63	1502,72

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din arpacas pe lapte cu stafide	1/200/5		6,46	4,06	29,92	193,63
	Crupe de arpacas		0,025	3,36	0,28	18,76	99,96
	Lapte 2.5%		0,130	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
	Stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/10		5,03	3,06	14,40	118,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai cu lămâie	1/150		4,70	3,14	12,99	100,58
	Ceai, fitoceai		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lămâie		0,005	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,19	10,26	57,31	413,11
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supă cu tăiței cu crane de pui	1/150		17,64	8,28	25,44	251,50
	Cartofi		0,060	0,80	0,04	7,60	32,00
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,04	0,01	0,15	0,80
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Fileu de pasăre		0,050	14,14	4,90	0,00	105,00
	Tăiței		0,020	1,98	0,26	14,65	71,28
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Ihnie de fasole	1/120		20,11	11,27	41,25	358,40
	Fasole uscate		0,080	14,14	4,90	0,00	105,00
	Morcov		0,020	0,39	0,03	2,10	12,30
	Ceapă		0,020	0,51	0,06	2,19	9,60
	Pastă de tomate		0,002	0,11	0,00	0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Legume proaspete porționate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,00
	Roșii		0,050	0,30	0,00	2,10	9,00
4.	Pâine feliată	1/20/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	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	2,70	0,90	14,40	77,40
4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,20	0,00	9,61	39,73
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				42,58	20,69	102,40	789,43

GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Piure de cartofi	1/100		3,02	2,16	23,83	122,00
	Cartofi		0,120	2,40	0,12	22,80	96,00
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ou fiert	1 buc.		6,50	5,00	0,50	71,50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	6,50	5,00	0,50	71,50
3.	Pâine feliată	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
4.	Ceai, fitoceai	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				4,83	0,48	37,20	281,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				64,20	31,42	213,85	1554,75

Martii Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Supa din lapte cu paste	1/200		5,60	4,30	23,65	161,45
	Paste spicușor		0,030	1,98	0,26	14,65	71,28
	Lapte 2.5%		0,130	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	2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/20/10		2,47	4,46	14,47	119,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai, fitoceai	1/150		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,07	8,76	41,08	292,73
Gustare							
	Fruite proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Supa cu cartofi cu smântână	1/150		2,16	2,16	15,76	88,17
	Cartofi		0,080	1,20	0,06	11,40	48,00
	Ardei dulci		0,005	0,05	0,00	0,30	1,50
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	1,83	8,00
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Rădăcină de țelină		0,005	0,07	0,02	0,30	1,60
	Sare iodată		0,0008	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% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Chifteluțe în sos de legume cu terci din grâu	1/60/150		19,99	11,95	32,90	303,59
	Crupe de grau marunt		0,030	3,00	0,25	16,75	112,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,065	14,56	6,16	4,20	83,30
	Ceapă		0,010	0,34	0,04	1,46	6,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Salată din varza	1/50		0,74	1,02	3,53	27,32
	Varză albă		0,050	0,40	0,00	2,70	15,50
	Morcov		0,010	0,25	0,01	0,65	2,00
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/20/20		5,94	1,38	33,60	184,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,20	0,00	8,62	35,67
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				28,34	15,49	91,18	613,13
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Chifla în asortiment	1/80		8,00	1,28	40,00	295,30
	Chifla de cozonac cu magiun		0,080	8,00	1,28	40,00	295,30
2.	Chefir	1/150		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		0,150	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				14,00	1,38	46,00	387,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				51,00	25,63	195,21	1363,66

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		6,02	4,24	21,41	157,52
	Crupe de hrisca		0,025	2,40	0,20	13,40	71,40
	Lapte 2.5%		0,130	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	1,98	8,12
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/10		5,84	3,18	19,20	145,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	3,24	0,48	19,20	106,80
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,70	3,14	10,02	88,41
	Lapte 2.5%		0,100	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,56	10,56	50,63	391,52
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorba cu sfeclă și smântână	1/150/5		2,78	3,86	17,76	113,37
	Sfeclă		0,070	1,19	0,00	7,56	30,10
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Cartofi		0,035	0,70	0,04	6,65	28,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pătrunjel		0,001	0,09	0,01	0,18	0,82
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pește cu legume sotate	1/70/30		14,65	6,45	8,71	149,25
	Pește		0,090	11,90	1,19	0,00	55,30
	Morcov		0,020	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ceapă		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Tomate în suc propriu		0,010	0,65	0,50	0,05	7,15
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,26	0,02	1,40	8,20
3.	Mămăligă	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
3.	Legume proaspete portionate (ardei/castraveti/roșii)	1/50		0,05	0,00	0,30	1,50
	Legume proaspete portionate (ardei/castraveti/roșii)		0,050	0,05	0,00	0,30	1,50
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	18,58	79,92
	Fructe uscate+stafide		0,015	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12

6.	Pâine feliată	1/20/20		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				25,37	13,95	87,58	588,54
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Iaurt	1/115		9,06	11,35	64,20	433,70
	Iaurt natural 2,6%		0,115	2,50	3,75	5,00	62,50
2.	Biscuiți	1/40		3,28	3,80	29,60	185,60
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	185,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				12,34	15,15	93,80	619,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				54,87	39,66	248,95	1669,86

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
			Dejun				
1.	Terci din gris pe lapte	1/200		5,42	3,84	20,41	147,12
	Crupe de gris		0,025	2,40	0,20	13,40	71,40
	Lapte 2.5%		0,150	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/25		2,75	0,75	19,75	80,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,75	0,75	19,75	80,00
3.	Ceai	1/150		0,05	0,02	2,43	9,57
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,05	0,02	0,45	1,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,22	4,61	42,59	236,68
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorbă cu fasole și smântână	1/150		2,98	3,99	17,49	113,60
	Cartofi		0,060	1,20	0,06	11,40	48,00
	Morcov		0,020	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	1,83	8,00
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Fasole uscate		0,015	0,50	0,02	1,30	4,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,07	0,02	0,30	1,60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Pătrunjel		0,001	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pilaf cu carne de porc	1/150		23,43	6,06	26,37	271,00
	Orez, șlefuit		0,035	2,19	0,60	18,90	109,50
	Morcov		0,010	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,010	0,34	0,04	1,46	6,40
	Carne de porc degresată		0,070	20,00	1,60	0,80	91,20
	Pastă de tomate		0,001	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata de vara	1/50		0,67	1,03	11,42	21,10
	Conopidă		0,010	0,40	0,02	10,00	5,00
	Roșii		0,020	0,06	0,00	0,42	1,80
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Castraveți		0,010	0,08	0,00	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,20	0,00	7,63	31,62
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12

5.	Pâine feliată	1/20/20		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				32,41	12,34	91,71	594,82
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Budinca cu gem	1/100/20		15,75	11,66	59,83	444,35
	Brânză albă de vaci 5%		0,070	11,20	6,30	0,70	140,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,65	0,50	0,05	7,15
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Crupe de gris		0,020	2,40	0,20	13,40	71,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Gem în asortiment		0,020	0,28	0,02	13,15	46,10
2.	Bautura din stafide	1/150		0,30	0,30	15,75	67,50
	Fructe uscate+stafide		0,020	0,30	0,30	15,75	67,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				0,32	1,94	15,78	511,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				3,64	2,21	32,30	1413,85

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas lapte	1/200		5,32	4,64	20,91	145,92
	Fulgi de ovăz		0,025	2,00	0,80	13,40	65,00
	Lapte 2.5%		0,130	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu magiun	1/20/20		2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Gem în asortiment		0,020	0,28	0,02	13,15	46,10
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,70	3,14	10,02	88,41
	Lapte 2.5%		0,100	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,73	8,16	58,48	360,52
Gustare							
	Fructe proaspete în asortiment	1/100	0,100	0,60	0,00	16,95	70,50
Prânz							
1.	Ciorba din legume cu carne/smântână	1/150		16,67	10,04	16,91	181,95
	Cartofi		0,040	0,60	0,03	5,70	24,00
	Fileu de pasăre		0,050	14,56	6,16	4,20	83,30
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Varză albă		0,060	0,48	0,00	3,24	18,60
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Pătrunjel		0,001	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,07	0,02	0,30	1,60
	Sare iodată		0,0008	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală cu hrisca	1/70/120		20,86	12,93	37,02	315,24
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0,070	14,56	6,16	4,20	83,30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ceapă		0,005	0,17	0,02	0,73	3,20
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Crupe de hrisca		0,050	4,20	0,35	23,45	124,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Salata din sfecla cu semințe	1/50		1,05	1,70	5,57	37,05
	Sfeclă		0,050	0,85	0,00	5,40	21,50
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00

4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,20	0,00	7,63	31,62
	Fructe proaspete de sezon în asortiment		0,035	0,20	0,00	5,65	23,50
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
5.	Pâine feliată	1/20/20		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ				43,91	25,93	95,93	723,36
GUSTAREA DE SEARĂ							
1.	Supă de lapte cu orez	1/150		6,34	5,14	26,25	197,02
	Orez, șlefuit		0,025	1,83	0,50	15,75	91,25
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Biscuiți	1/20		3,28	3,80	29,60	185,60
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	3,28	3,80	29,60	185,60
3.	Ceai	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Ceai, fitoceai		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				9,62	8,94	57,83	390,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				66,86	43,03	229,18	1545,12