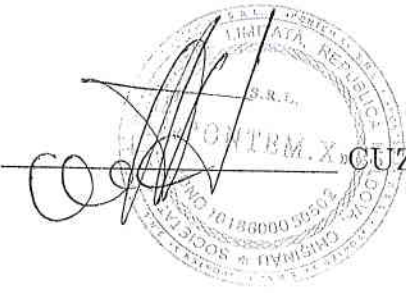


|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><br>Agenția Națională pentru Sănătate Publică<br><br>Șef CSP Chișinău<br><br><br><br>E.TCACI<br><br>Data <u>19</u> / <u>12</u> 2023 | <b>APROB</b><br><br>Directorul companiei "PONTEM.X" SRL<br><br><br><br>CUZOR Doina<br><br>Data <u>09</u> / <u>12</u> 2023 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Meniul- Model  
pentru 10 zile a serviciului  
pentru alimentația copiilor 5-7 ani din instituțiile de educație timpurii  
alimentate de "PONTEM.X" SRL regimul de activitate 9,5-10 ore  
în perioada iarnă-primăvară  
pentru anul 2024

| Luni Saptămâna 1               |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                         |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci din ovaz pe lapte cu seminte de in                | 1/200             |                | 10,59      | 11,49    | 30,96     | 271,73                   |
|                                | Fulgi de ovaz                                           |                   | 0,025          | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88                       |
|                                | Lapte 2,5%                                              |                   | 0,110          | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104                      |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12                       |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15                       |
| 2.                             | Tartina cu unt                                          | 1/30/10/          |                | 2,47       | 4,46     | 14,47     | 154,10                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,10                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,010          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 74,00                    |
| 3.                             | Ceai cu lamâie                                          | 1/150             |                | 0,03       | 0,01     | 3,24      | 13,04                    |
|                                | Ceai infuzie                                            |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Lamâie                                                  |                   | 0,005          | 0,03       | 0,01     | 0,27      | 0,87                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,005          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 13,09      | 15,96    | 48,67     | 438,87                   |
|                                |                                                         | Gustare           |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                               | 1/100             | 0,010          | 0,53       |          | 14,92     | 62,04                    |
| Prînz                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Zeama cu tăiței                                         | 1/200             |                | 2,21       | 3,23     | 26,58     | 179,08                   |
|                                | Cartofi                                                 |                   | 0,080          | 0,58       | 0,03     | 5,47      | 102,6                    |
|                                | Ceapa uscată                                            |                   | 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                                |                   | 0,003          | 0,00       | 3,00     | 0,00      | 27,00                    |
|                                | Rădăcină de țelină                                      |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Verdeață                                                |                   | 0,003          | 0,11       | 0,01     | 0,22      | 0,98                     |
|                                | Tăiței                                                  |                   | 0,010          | 1          | 0,13     | 7,4       | 36                       |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         | 0          | 0        | 0         | 0                        |
| 2.                             | Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare     | 70/30/100         |                | 27,46      | 9,91     | 36,59     | 297,17                   |
|                                | Fileu de pui                                            |                   | 0,080          | 17,50      | 1,40     | 0,70      | 79,80                    |
|                                | Ceapa                                                   |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Roșii în suc propriu                                    |                   | 0,010          | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,005          |            | 5,00     |           | 45,00                    |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Mazare uscata                                           |                   | 0,040          | 9,15       | 0,40     | 21,09     | 124,97                   |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,003          | 0          | 3        | 0         | 27                       |
| 3.                             | Legume murate porționate (roșii, castraveți, )          | 1/50              |                | 0,50       | 0,10     | 1,50      | 6,00                     |
|                                | Roșii/Castraveți/ cu continut de sare până la 1,5g sare |                   | 0,053          | 0,50       | 0,10     | 1,50      | 6,00                     |

|                                           |                                                           |         |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                                        | Compot din fructe de sezon                                | 1/150   |       | 0,32  | 0,00  | 8,82   | 38,72   |
|                                           | Fructe de sezon                                           |         | 0,045 | 0,32  |       | 5,85   | 26,55   |
|                                           | Zahăr                                                     |         | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
| 5.                                        | Pâine porționată                                          | 1/30/20 |       | 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      |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,020 | 1,80  | 0,60  | 9,60   | 52      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz            |                                                           |         |       | 33,91 | 14,08 | 92,69  | 625,97  |
| Gustarea de seară                         |                                                           |         |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Supă din lapte cu orez                                    | 1/150   |       | 6,87  | 5,64  | 22,49  | 184,73  |
|                                           | Crupe de orez                                             |         | 0,020 | 1,45  | 0,40  | 12,47  | 72,27   |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale                                 |         | 0,002 | 0,02  | 1,64  | 0,03   | 14,80   |
|                                           | Lapte 2,5%                                                |         | 0,150 | 5,40  | 3,60  | 9,00   | 93,60   |
|                                           | Zahar                                                     |         | 0,003 |       |       | 0,99   | 4,06    |
| 2                                         | Tartina cu brînză tare                                    | 1/20/10 |       | 4,12  | 2,83  | 9,60   | 90,65   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,6    | 53,40   |
|                                           | Brînză tare                                               |         | 0,010 | 2,50  | 2,59  | 0,0    | 37,25   |
| 3.                                        | Ceai                                                      | 1/200   |       | 0,0   | 0,0   | 2,0    | 8,12    |
|                                           | Ceai infuzie                                              |         | 0,001 |       |       |        |         |
|                                           | Zahar                                                     |         | 0,002 |       |       | 1,98   | 8,12    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |         |       | 10,99 | 8,47  | 34,07  | 283,50  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I           |                                                           |         |       | 58,52 | 38,51 | 190,35 | 1410,38 |

|                                |                                                                 | Marți             | Saptămână 1    |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                                 |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci din grâu mărunț pe lapte                                  | 1/200             | 8,1            |            | 5,76     | 30,41     | 218,40                   |
|                                | Lapte 2,5%                                                      |                   | 0,100          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Zahăr                                                           |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
|                                | Crupe de grâu mărunț                                            |                   | 0,030          | 3,56       | 0,3      | 19,90     | 106,03                   |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                                       |                   | 0,003          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 2.                             | Biscuiți la ceai                                                | 1/30              | 2,46           |            | 2,85     | 22,20     | 127,80                   |
|                                | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate                             |                   | 0,030          | 2,46       | 2,85     | 22,2      | 127,8                    |
| 3.                             | Ceai cu lămâie                                                  | 1/200             | 0,030          |            | 0,010    | 3,240     | 13,040                   |
|                                | Ceai                                                            |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Lămâie                                                          |                   | 0,005          | 0,03       | 0,01     | 0,27      | 0,87                     |
|                                | Zahăr                                                           |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                                 |                   |                | 10,57      | 8,62     | 55,85     | 359,24                   |
|                                |                                                                 | Gustare           |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                                       | 1/100             | 0,100          | 0,65       | 0,16     | 24,3      | 93,96                    |
| Prânz                          |                                                                 |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Ciorbă cu varza și smântână                                     | 1/200/5           | 1,87           |            | 5,9      | 22,44     | 190,93                   |
|                                | Varză proaspătă                                                 |                   | 0,080          | 0,64       | 0        | 4,32      | 24,8                     |
|                                | Cartofi                                                         |                   | 0,050          | 0,43       | 0,02     | 4,1       | 95,6                     |
|                                | Morcov                                                          |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Roșii în suc propriu                                            |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                        |                   | 0,003          | 0          | 5        | 0         | 45                       |
|                                | Ceapă                                                           |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Verdeață                                                        |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcină de țelină                                              |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Sare iodată                                                     |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Smântână 15% grăsimi prelucrata termic                          |                   | 0,005          | 0,14       | 0,75     | 0,16      | 10,8                     |
| 2.                             | Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi | 1/65/30/105       | 22,02          |            | 11,99    | 35,30     | 328,92                   |
|                                | Carne de pui                                                    |                   | 0,070          | 17,5       | 1,4      | 0,7       | 79,8                     |
|                                | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic       |                   | 0,008          | 0,72       | 0,24     | 3,84      | 20,64                    |
|                                | Lapte 2,5%                                                      |                   | 0,010          | 0,3        | 0,2      | 0,5       | 5,2                      |
|                                | Ouă de găină de categorie «Extra»                               |                   | 0,005          | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                | Morcov                                                          |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Ceapă                                                           |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Roșii în suc propriu                                            |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                        |                   | 0,005          |            | 5        |           | 45                       |
|                                | Cartofi                                                         |                   | 0,120          | 1,73       | 0,09     | 16,42     | 115                      |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                                       |                   | 0,003          | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 37                       |
|                                | Sare iodată                                                     |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |

|                                            |                                                           |          |       |       |       |        |         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                         | Salata de morcov condimentat                              | 1/50     |       | 1,83  | 6,62  | 5,29   | 67,66   |
|                                            | Morcov                                                    |          | 0,070 | 0,16  | 0,01  | 0,84   | 4,92    |
|                                            | Ceapă                                                     |          | 0,005 | 0,07  | 0,01  | 3,07   | 1,34    |
|                                            | Condimente                                                |          | 0,001 | 1,6   | 5,6   | 1,38   | 52,4    |
|                                            | Ulei de floarea soarelui (nerafinat)                      |          | 0,001 |       | 1     |        | 9       |
| 4.                                         | Compot din fructe uscate                                  | 1/150    |       | 0,26  | 0,41  | 22,35  | 94,43   |
|                                            | Fructe de uscate                                          |          | 0,015 | 0,26  | 0,41  | 12,45  | 53,85   |
|                                            | Zahăr                                                     |          | 0,010 |       |       | 9,90   | 40,58   |
| 5.                                         | Pâine porționată                                          | 1/30/30  |       | 5,13  | 1,26  | 28,80  | 157,50  |
|                                            | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |          | 0,030 | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 80,10   |
|                                            | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |          | 0,030 | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz             |                                                           |          |       | 31,11 | 26,15 | 114,18 | 839,44  |
| Gustarea de seara                          |                                                           |          |       |       |       |        |         |
| 1.                                         | Budincă din brânză de vaci cu gem și semințe              | 1/120/10 |       | 23,25 | 26,18 | 17,20  | 441,25  |
|                                            | Brânză de vaci                                            |          | 0,100 | 17,6  | 9,9   | 1,1    | 221,1   |
|                                            | Ouă de găină de categorie «Extra»                         |          | 0,009 | 1,7   | 1,31  | 0,13   | 18,66   |
|                                            | Crupe de griș                                             |          | 0,015 | 1,19  | 0,1   | 6,63   | 35,34   |
|                                            | Semințe de susan                                          |          | 0,002 | 2     | 7     | 1,72   | 65,5    |
|                                            | Lapte 2,5%                                                |          | 0,020 | 0,6   | 0,4   | 1      | 10,4    |
|                                            | Unt fără grasimi vegetale                                 |          | 0,003 | 0,02  | 2,46  | 0,04   | 22,2    |
|                                            | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |          | 0,003 | 0     | 5     | 0      | 45      |
|                                            | Gem                                                       |          | 0,010 | 0,14  | 0,01  | 6,58   | 23,05   |
| 2.                                         | Cacao cu lapte                                            | 1/200    |       | 6     | 0,1   | 6      | 92,46   |
|                                            | Cacao                                                     |          | 0,001 | 0,2   | 0,14  | 0,54   | 2,29    |
|                                            | Lapte 2,5%                                                |          | 0,150 | 4,5   | 3     | 7,5    | 78      |
|                                            | Zahăr                                                     |          | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara |                                                           |          |       | 29,25 | 26,28 | 23,20  | 533,71  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II           |                                                           |          |       | 71,58 | 61,21 | 217,53 | 1826,35 |

| Miercuri Săptămână 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             | 6,03           | 5,76       | 25,60    | 197,51    |                          |
|                                | Crupa de orez                                           |                   | 0,025          | 1,81       | 0,5      | 15,59     | 90,34                    |
|                                | Lapte 2,5%                                              |                   | 0,120          | 4,2        | 2,8      | 7         | 72,8                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,20                    |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartina cu unt                                          | 1/30/10/          | 2,51           | 8,56       | 14,53    | 154,10    |                          |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,10                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                           |                   | 0,010          | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 74,00                    |
| 3.                             | Ceai cu zahăr                                           | 1/200             | 0,0            | 0,0        | 5,0      | 20,29     |                          |
|                                | Ceai                                                    |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,005          |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 8,54       | 14,32    | 45,08     | 371,90                   |
| Gustare                        |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                               | 1/100             | 0,100          | 1,22       | 0,35     | 31,32     | 120,06                   |
| Prânz                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Ciorbă din sfecla și smântână                           | 1/200/5           | 2,64           | 5,88       | 29,43    | 136,51    |                          |
|                                | Sfeclă                                                  |                   | 0,070          | 1,36       | 0        | 8,64      | 34,4                     |
|                                | Cartofi                                                 |                   | 0,040          | 0,36       | 0,02     | 3,42      | 28,6                     |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,025          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Roșii în suc propriu                                    |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Verdeata                                                |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcina de țelină                                      |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                  |                   | 0,005          | 0,14       | 0,75     | 0,16      | 10,8                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,003          |            | 5        |           | 45                       |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Mamaliga cu pește copt în sos din legume                | 1/100/80/30       | 26,07          | 9,22       | 38,12    | 300,31    |                          |
|                                | Crupe de porumb                                         |                   | 0,028          | 3,33       | 0,28     | 18,57     | 98,96                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 14,80                    |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Roșii în suc propriu                                    |                   | 0,010          | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Pește congelat                                          |                   | 0,100          | 21,32      | 2,13     |           | 99,07                    |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,8        | 0,08     | 5,84      | 28,64                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,005          |            | 5        |           | 45                       |

|                                           |                                                              |       |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                        | Legume proaspete de sezon<br>(roșii, ardei dulci)            | 1/50  | 0,053 | 0,30  |       | 2,11   | 9,06    |
| 4.                                        | Compot din fructe de sezon                                   | 1/150 |       | 0,18  | 0,00  | 8,93   | 36,91   |
|                                           | Fructe de sezon                                              |       | 0,040 | 0,18  |       | 4,97   | 20,68   |
|                                           | Zahăr                                                        |       | 0,004 |       |       | 3,96   | 16,23   |
| 5.                                        | Pâine din făină integrală<br>fortificată cu Fe și acid folic | 1/30  |       | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77,40   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată<br>cu Fe și acid folic |       | 0,030 | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                              |       |       | 31,89 | 16,00 | 92,99  | 560,19  |
| Gustarea de seara                         |                                                              |       |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Chefir 2,5%                                                  | 1/200 | 0,200 | 6     | 0,1   | 6      | 92      |
| 3.                                        | Chiflă cu magiun                                             | 1/80  |       | 14,58 | 14,42 | 7,62   | 222,71  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                              |       |       | 20,58 | 14,52 | 13,62  | 314,71  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III         |                                                              |       |       | 62,23 | 45,19 | 183,01 | 1366,86 |

| Joi Săptămâna 1                       |                                            |                   |                |              |              |              |                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                    | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                                 |                                            |                   |                |              |              |              |                          |
| 1.                                    | <b>Terci de griș pe lapte</b>              | <b>1/200</b>      |                | <b>6,65</b>  | <b>4,94</b>  | <b>27,08</b> | <b>190,53</b>            |
|                                       | Crupe de griș                              |                   | 0,028          | 3,33         | 0,28         | 18,57        | 98,96                    |
|                                       | Unt fără grasimi vegetale                  |                   | 0,002          | 0,02         | 2,46         | 0,04         | 22,20                    |
|                                       | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,110          | 3,3          | 2,2          | 5,5          | 57,2                     |
|                                       | Zahăr                                      |                   | 0,003          |              |              | 2,97         | 12,17                    |
| 2.                                    | <b>Tartină cu brânză tare</b>              | <b>1/30/10</b>    |                | <b>2,47</b>  | <b>4,46</b>  | <b>14,47</b> | <b>117,10</b>            |
|                                       | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030          | 2,43         | 0,36         | 14,4         | 80,1                     |
|                                       | Brânza tare                                |                   | 0,010          | 0,04         | 4,10         | 0,07         | 37,00                    |
| 3.                                    | <b>Lapte fiert</b>                         | <b>1/150</b>      |                | <b>4,50</b>  | <b>3,00</b>  | <b>7,50</b>  | <b>78,00</b>             |
|                                       | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,150          | 4,50         | 3,00         | 7,50         | 78,00                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b> |                                            |                   |                | <b>13,62</b> | <b>12,40</b> | <b>49,05</b> | <b>385,63</b>            |
| Gustare                               |                                            |                   |                |              |              |              |                          |
| 1.                                    | <b>Fruite proaspete de sezon</b>           | <b>1/100</b>      | <b>0,100</b>   | <b>0,63</b>  |              | <b>17,9</b>  | <b>74,45</b>             |
| Prânz                                 |                                            |                   |                |              |              |              |                          |
| 1.                                    | <b>Supă cu ou și verdeță</b>               | <b>1/200</b>      |                | <b>4,19</b>  | <b>5,05</b>  | <b>30,56</b> | <b>208,10</b>            |
|                                       | Cartofi                                    |                   | 0,080          | 0,43         | 0,02         | 4,1          | 102,6                    |
|                                       | Ceapă                                      |                   | 0,020          | 0,43         | 0,05         | 18,40        | 8,06                     |
|                                       | Morcov                                     |                   | 0,020          | 0,26         | 0,02         | 1,4          | 8,2                      |
|                                       | Rădăcina de țelină                         |                   | 0,005          | 0,02         | 0,01         | 0,11         | 0,56                     |
|                                       | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,003          |              | 3            |              | 27                       |
|                                       | Borș acru                                  |                   | 0,010          |              |              |              |                          |
|                                       | Oua                                        |                   | 0,005          | 2,26         | 1,74         | 0,17         | 24,88                    |
|                                       | Orez                                       |                   | 0,008          | 0,72         | 0,2          | 6,24         | 36,14                    |
|                                       | Sare iodată                                |                   | 0,0008         |              |              |              |                          |
|                                       | Verdeță                                    |                   | 0,002          | 0,07         | 0,01         | 0,14         | 0,66                     |
| 2.                                    | <b>Legume înăbușite cu carne de porc</b>   | <b>1/140/60</b>   |                | <b>3,53</b>  | <b>14,40</b> | <b>30,79</b> | <b>285,20</b>            |
|                                       | Carne de porc dezosată/degresată           |                   | 0,075          | 1,54         | 11,29        | 6,53         | 92,16                    |
|                                       | Varza proaspătă                            |                   | 0,110          | 0,96         | 0            | 6,48         | 37,2                     |
|                                       | Cartofi                                    |                   | 0,110          | 0,43         | 0,02         | 4,1          | 115                      |
|                                       | Morcov                                     |                   | 0,020          | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56                     |
|                                       | Ceapă                                      |                   | 0,020          | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38                     |
|                                       | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,003          |              | 3            |              | 27                       |
|                                       | Roșii în suc propriu                       |                   | 0,010          | 0,1          | 0,04         | 0,3          | 1,9                      |
|                                       | Sare iodată                                |                   | 0,0008         |              |              |              |                          |

|                                           |                                                           |         |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                        | Salata vitamin                                            | 1/50    | 2,05  | 7,65  | 3,74   | 83,54   |
|                                           | Radacină de țelina                                        | 0,020   | 0,1   | 0,03  | 0,42   | 2,24    |
|                                           | Morcov                                                    | 0,025   | 0,26  | 0,02  | 1,4    | 8,2     |
|                                           | Ardעי dulci                                               | 0,012   | 0,09  |       | 0,54   | 2,7     |
|                                           | Semințe de floarea soarelui                               | 0,001   | 1,6   | 5,6   | 1,38   | 52,4    |
|                                           | Ulei de floarea soarelui nerafinat                        | 0,001   |       | 2     |        | 18      |
| 4.                                        | Compot din fructe uscate                                  | 1/150   | 0,28  | 0,00  | 8,24   | 36,07   |
|                                           | Fructe de sezon                                           | 0,015   | 0,28  |       | 5,27   | 23,90   |
|                                           | Zahăr                                                     | 0,003   |       |       | 2,97   | 12,17   |
| 5.                                        | Pâine porționată                                          | 1/30/20 | 4,32  | 1,14  | 24,00  | 130,80  |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 0,030   | 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      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |         | 14,37 | 28,24 | 97,33  | 743,71  |
| Gustare de seară                          |                                                           |         |       |       |        |         |
| 1.                                        | Paste făinoase cu brânză de vaci                          | 1/160   | 19,04 | 13,49 | 23,27  | 346,00  |
|                                           | Paste făinoase din făină integrală                        | 0,040   | 3     | 0,39  | 22,2   | 108     |
|                                           | Brânză de vaci 5%                                         | 0,050   | 16    | 9     | 1      | 201     |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale                                 | 0,002   | 0,04  | 4,1   | 0,07   | 37      |
| 2.                                        | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate                       | 1/25    | 0,025 | 2,75  | 0,75   | 19,75   |
| 3.                                        | Ceai cu zahăr                                             | 1/200   | 0,0   | 0,0   | 5,0    | 20,29   |
|                                           | Ceai                                                      | 0,001   |       |       |        |         |
|                                           | Zahăr                                                     | 0,005   |       |       | 4,95   | 20,29   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |         | 21,79 | 14,24 | 47,97  | 446,29  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV          |                                                           |         | 50,41 | 54,88 | 212,25 | 1650,08 |

| Vineri Săptămâna 1             |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci pe gău pe lapte                                   | 1/200             |                | 7,50       | 6,53     | 27,10     | 208,13                   |
|                                | Crupe de grâu                                           |                   | 0,025          | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88,36                    |
|                                | Lapte 2,5%                                              |                   | 0,100          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,003          | 0,03       | 3,28     | 0,05      | 29,6                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartina cu magiun                                       | 1/30/20           |                | 2,71       | 0,38     | 27,55     | 126,20                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Magiun                                                  |                   | 0,020          | 0,28       | 0,02     | 13,15     | 46,1                     |
| 3.                             | Cacao cu lapte                                          | 1/150             |                | 4,7        | 3,14     | 11,01     | 92,46                    |
|                                | Cacao                                                   |                   | 0,001          | 0,2        | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                | Lapte 2,5%                                              |                   | 0,150          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 14,91      | 10,05    | 65,66     | 426,79                   |
| Gustare                        |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                               | 1/100             | 0,100          | 0,63       |          | 17,9      | 74,45                    |
| Prânz                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Rasolnic cu legume                                      | 1/200/5           |                | 2,58       | 3,26     | 28,49     | 185,01                   |
|                                | Cartofi                                                 |                   | 0,080          | 0,43       | 0,02     | 4,10      | 102,60                   |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,025          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Roșii în suc propriu                                    |                   | 0,010          | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                | Rădăcină de țelină                                      |                   | 0,005          | 0,05       | 0,01     | 0,21      | 1,12                     |
|                                | Verdeată                                                |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,003          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare |                   | 0,010          | 0,15       | 0,03     | 0,45      | 1,8                      |
|                                | Crupe de arpacaș                                        |                   | 0,010          | 1,19       | 0,1      | 6,63      | 35,34                    |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă      | 1/70/30/100       |                | 22,25      | 6,30     | 33,02     | 265,85                   |
|                                | Fileu de pui                                            |                   | 0,090          | 17,5       | 1,4      | 0,7       | 79,8                     |
|                                | Ceapa                                                   |                   | 0,010          | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                | Smântână                                                |                   | 0,005          | 0,28       | 1,5      | 0,32      | 21,6                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,003          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,002          | 1          | 0,1      | 7,3       | 35,8                     |
|                                | Crupe de hrișcă                                         |                   | 0,028          | 3,33       | 0,28     | 18,57     | 98,96                    |
| 3.                             | Salată de iarnă                                         | 1/50              |                | 1,98       | 6,62     | 6,26      | 84,08                    |
|                                | Mere proaspete                                          |                   | 0,020          | 0,12       | 0        | 3,48      | 14,48                    |
|                                | Sfeclă                                                  |                   | 0,030          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Semințe de susan                                        |                   | 0,002          | 1,6        | 5,6      | 1,38      | 52,4                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                     |                   | 0,001          |            | 1        |           | 9                        |

|                                           |                                                           |          |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                                        | Pâine porționată                                          | 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      |
| 5.                                        | Compot din fructe de sezon                                | 1/150    |       | 0,11  | 0,00  | 5,95   | 24,58   |
|                                           | Fructe de sezon                                           |          | 0,030 | 0,11  |       | 2,98   | 12,41   |
|                                           | Zahăr                                                     |          | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |          |       | 29,62 | 17,08 | 88,12  | 636,92  |
| Gustare de seară                          |                                                           |          |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Ou fiert cu pireu mix de legume                           | 1/50/120 |       | 10,16 | 7,39  | 57,01  | 228,58  |
|                                           | Oua de găină                                              |          | 0,060 | 6,79  | 5,22  | 0,52   | 74,65   |
|                                           | Lapte 2,5%                                                |          | 0,010 | 1,6   | 0,08  | 40     | 20      |
|                                           | Cartofi                                                   |          | 0,120 | 1,73  | 0,09  | 16,42  | 115,6   |
|                                           | Morcov                                                    |          | 0,020 | 0,04  | 0     | 0,07   | 0,33    |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale                                 |          | 0,003 |       | 2     |        | 18      |
| 2.                                        | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                | 1/30     |       | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 80,10   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |          | 0,030 | 2,43  | 0,36  | 14,4   | 80,1    |
| 3.                                        | Ceai cu lamâie                                            | 1/150/40 |       | 0,0   | 0,0   | 3,2    | 13,04   |
|                                           | Ceai infuzie                                              |          | 0,001 |       |       |        |         |
|                                           | Zahar                                                     |          | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
|                                           | Lamâie                                                    |          | 0,005 | 0,03  | 0,01  | 0,27   | 0,87    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |          |       | 12,62 | 7,76  | 74,65  | 321,72  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V           |                                                           |          |       | 57,78 | 34,89 | 246,33 | 1459,88 |

|                                |                                                           | Luni              | Săptămîna 2    |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de orz pe lapte cu stafide                          | 1/200/5           | 6,52           | 5,01       | 34,88    | 221,23    |                          |
|                                | Crupe de orz măscat                                       |                   | 0,028          | 3,33       | 0,28     | 18,57     | 98,96                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                                 |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
|                                | Lapte 2,5%                                                |                   | 0,100          | 3          | 2        | 5         | 52                       |
|                                | Stafide                                                   |                   | 0,005          | 0,17       | 0,27     | 8,3       | 35,9                     |
|                                | Zahăr                                                     |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartină cu brînză tare                                    | 1/30/10           | 4,93           | 2,95       | 14,40    | 117,35    |                          |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Brînză tare 45%                                           |                   | 0,010          | 2,5        | 2,59     | 0         | 37,25                    |
| 3.                             | Ceai cu lamie                                             | 1/200/5           | 0,00           | 0,00       | 4,95     | 20,29     |                          |
|                                | Ceai infuzie                                              |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Zahăr                                                     |                   | 0,005          |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                           |                   |                | 11,45      | 7,96     | 54,23     | 358,87                   |
| Gustare                        |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                                 | 1/100             | 0,100          | 0,54       | 0,14     | 20,25     | 78,3                     |
| Prânz                          |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Zeamă                                                     | 1/200/10          | 2,02           | 3,25       | 24,68    | 180,33    |                          |
|                                | Cartofi                                                   |                   | 0,080          | 0,36       | 0,02     | 3,42      | 102,60                   |
|                                | Morcov                                                    |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Taitei                                                    |                   | 0,010          | 1          | 0,13     | 7,4       | 36                       |
|                                | Ceapă                                                     |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Verdeata                                                  |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcină de țelină                                        |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Roșii în suc propriu                                      |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                  |                   | 0,003          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Sare iodată                                               |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Sarmale leneșe cu carne de pui                            | 1/200             | 12,42          | 8,65       | 31,77    | 179,29    |                          |
|                                | Carne de pui                                              |                   | 0,070          | 10,19      | 4,31     | 2,94      | 58,31                    |
|                                | Varză albă                                                |                   | 0,090          | 0,64       | 0        | 4,32      | 24,8                     |
|                                | Morcov                                                    |                   | 0,025          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                                                     |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                  |                   | 0,004          |            | 4        |           | 36                       |
|                                | Sare iodată                                               |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Orez                                                      |                   | 0,012          | 0,87       | 0,24     | 7,48      | 43,36                    |
|                                | Roșii în suc propriu                                      |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
| 3.                             | Salata vitamin                                            | 1/50              | 1,96           | 7,65       | 3,20     | 80,84     |                          |
|                                | Radacină de țelina                                        |                   | 0,020          | 0,1        | 0,03     | 0,42      | 2,24                     |
|                                | Morcov                                                    |                   | 0,040          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Semințe de floarea soarelui                               |                   | 0,008          | 1,6        | 5,6      | 1,38      | 52,4                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui nerafinat                        |                   | 0,002          |            | 2        |           | 18                       |
| 4.                             | Pâine porționată                                          | 1/30/20           | 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                       |
|                                | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030          | 2,70       | 0,90     | 14,40     | 77                       |
| 5.                             | Compot din fructe uscate                                  | 1/150             | 0,17           | 0,27       | 12,26    | 52,13     |                          |
|                                | Fructe uscate                                             |                   | 0,010          | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 35,90                    |
|                                | Zahăr                                                     |                   | 0,004          |            |          | 3,96      | 16,23                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz |                                                           |                   |                | 20,89      | 20,96    | 95,91     | 623,39                   |

| Gustare de seară                 |                                        |       |       |       |       |        |         |
|----------------------------------|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 1.                               | Paste cu brânză la cuptor              | 1/160 |       | 19,24 | 13,52 | 24,75  | 353,20  |
|                                  | Paste făinoase din făină integrală     |       | 0,040 | 3,2   | 0,42  | 23,68  | 115,2   |
|                                  | Brânză de vaci 5%                      |       | 0,050 | 16    | 9     | 1      | 201     |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82%          |       | 0,002 | 0,04  | 4,10  | 0,07   | 37,00   |
| 2.                               | Biscuiți fără grăsimi<br>hidrogenizate | 1/25  | 0,025 | 2,05  | 2,38  | 18,50  | 106,50  |
| 3.                               | Cacao cu lapte                         | 1/150 |       | 4,70  | 3,14  | 8,04   | 80,29   |
|                                  | Cacao                                  |       | 0,001 | 0,20  | 0,14  | 0,54   | 2,29    |
|                                  | Lapte 2,5%                             |       | 0,150 | 4,50  | 3,00  | 7,50   | 78,00   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina    |                                        |       |       | 25,99 | 19,04 | 51,29  | 539,99  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI |                                        |       |       | 58,87 | 48,10 | 221,68 | 1600,55 |

| Marti 2 Saptămîna 2            |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                               | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de griş pe lapte                            | 1/200             |                | 6,59       | 5,11     | 25,59     | 185,13                   |
|                                | Crupe de griş                                     |                   | 0,025          | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88,36                    |
|                                | Lapte 2,5%                                        |                   | 0,120          | 3,6        | 2,4      | 6         | 62,4                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                     |                   | 0,003          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
|                                | Zahăr                                             |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartină cu unt                                    | 1/30/10           |                | 2,47       | 4,46     | 14,47     | 117,10                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic        |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                     |                   | 0,010          | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 37                       |
| 3.                             | Lapte fiert                                       | 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 |                                                   |                   |                | 13,56      | 12,57    | 47,56     | 380,23                   |
| Gustare                        |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                         | 1/100             | 0,100          | 1,4        | 0,42     | 30,8      | 124,6                    |
| Prânz                          |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
| 1                              | Supă cu mazăre şi crutoane                        | 1/200             |                | 7,76       | 3,95     | 42,71     | 221,88                   |
|                                | Mazăre uscata                                     |                   | 0,020          | 4,58       | 0,2      | 10,55     | 62,49                    |
|                                | Cartofi                                           |                   | 0,035          | 0,5        | 0,03     | 4,79      | 59,8                     |
|                                | Ceapă                                             |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Morcov                                            |                   | 0,025          | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                | Roşii în suc propriu                              |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Sare iodată                                       |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Ulei de floarea soarelui                          |                   | 0,003          |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                | Rădăcină de ţelină                                |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Crutoane                                          |                   | 0,020          | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
|                                | Verdeaţă                                          |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
| 2.                             | Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi | 1/60/40/100       |                | 13,77      | 10,86    | 38,09     | 263,43                   |
|                                | Cartofi                                           |                   | 0,120          | 1,66       | 0,08     | 15,73     | 115,5                    |
|                                | Lapte 2,5%                                        |                   | 0,020          | 1,08       | 0,72     | 1,8       | 18,72                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                         |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 14,8                     |
|                                | Fileu de pui                                      |                   | 0,070          | 10,19      | 4,31     | 2,94      | 58,31                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui                          |                   | 0,004          |            | 4        |           | 36                       |
|                                | Morcov                                            |                   | 0,025          | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                | Roşii în suc propriu                              |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Ceapă                                             |                   | 0,020          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Sare iodată                                       |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |

|                                           |                                                        |         |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                        | Legume murate                                          | 1/50    |       | 2,04  | 7,68  | 2,74   | 78,40   |
|                                           | Castraveți/Rosii cu continut de sare până la 1,5g sare |         | 0,050 | 0,44  | 0,08  | 1,36   | 8       |
|                                           | Ulei de floarea soarelui nerafinat                     |         | 0,002 |       | 2     |        | 18      |
|                                           | Semințe de susan                                       |         | 0,008 | 1,6   | 5,6   | 1,38   | 52,4    |
| 4.                                        | Pâine porționată                                       | 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      |
| 5.                                        | Compot din fructe proaspete                            | 1/150   |       | 0,18  | 0,00  | 6,95   | 28,80   |
|                                           | Mere                                                   |         | 0,050 | 0,18  |       | 4,97   | 20,68   |
|                                           | Zahăr                                                  |         | 0,002 |       |       | 1,98   | 8,12    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                        |         |       | 26,18 | 22,85 | 104,89 | 672,61  |
| Gustare de seară                          |                                                        |         |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Supă din lapte cu hrișcă                               | 1/200   |       | 4,50  | 3,00  | 7,50   | 167,55  |
|                                           | Lapte 2,5%                                             |         | 0,150 | 4,50  | 3,00  | 7,50   | 78,00   |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale 82%                          |         | 0,002 | 0,02  | 1,64  | 0,03   | 14,80   |
|                                           | Hrișcă                                                 |         | 0,020 | 2,38  | 0,20  | 13,27  | 70,69   |
|                                           | Zahăr                                                  |         | 0,001 |       |       | 0,99   | 4,06    |
| 2.                                        | Tartină cu magiun                                      | 1/30/10 |       | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 98,54   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic             |         | 0,030 | 2,43  | 0,36  | 14,4   | 80,1    |
|                                           | Gem din mere                                           |         | 0,010 | 0,11  | 0,01  | 5,26   | 18,44   |
| 3.                                        | Ceai cu zahăr                                          | 1/200   |       | 0,0   | 0,0   | 3,0    | 12,17   |
|                                           | Ceai                                                   |         | 0,001 |       |       |        |         |
|                                           | Zahăr                                                  |         | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                        |         |       | 6,93  | 3,36  | 21,90  | 278,26  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII         |                                                        |         |       | 48,07 | 39,20 | 205,15 | 1455,70 |

| Miercuri 2 Saptămâna 2         |                                            |                   |                   |               |             |              |                                |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto<br>kg | Proteine<br>g | Lipide<br>g | Glucide<br>g | Valoarea<br>energetica<br>kkal |
| Dejun                          |                                            |                   |                   |               |             |              |                                |
| 1.                             | Terci de ouas pe lapte                     | 1/200             |                   | 7,31          | 5,52        | 27,26        | 199,06                         |
|                                | Fulgi de ouas                              |                   | 0,026             | 3,09          | 0,26        | 17,25        | 91,89                          |
|                                | Zahăr                                      |                   | 0,003             |               |             | 2,97         | 12,17                          |
|                                | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,120             | 4,2           | 2,8         | 7            | 72,8                           |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                  |                   | 0,003             | 0,02          | 2,46        | 0,04         | 22,2                           |
| 2.                             | Tartină cu brânză tare                     | 1/30/10           |                   | 2,47          | 4,46        | 14,47        | 117,1                          |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030             | 2,43          | 0,36        | 14,4         | 80,1                           |
|                                | Brânză tare                                |                   | 0,010             | 0,04          | 4,1         | 0,07         | 37                             |
| 3.                             | Ceai cu lămâie                             | 1/200             |                   | 0,03          | 0,01        | 3,24         | 13,04                          |
|                                | Ceai infuzie                               |                   | 0,001             |               |             |              |                                |
|                                | Lămâie                                     |                   | 0,005             | 0,03          | 0,01        | 0,27         | 0,87                           |
|                                | Zahăr                                      |                   | 0,003             |               |             | 2,97         | 12,17                          |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                            |                   |                   | 9,81          | 9,99        | 44,97        | 329,20                         |
| Gustare                        |                                            |                   |                   |               |             |              |                                |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                  | 1/100             | 0,100             | 0,53          |             | 14,92        | 62,04                          |
| Prânz                          |                                            |                   |                   |               |             |              |                                |
| 1.                             | Ciorbă cu sfeclă și smântână               | 1/200/5           |                   | 2,62          | 3,87        | 29,32        | 187,95                         |
|                                | Sfeclă                                     |                   | 0,070             | 1,36          | 0,00        | 8,64         | 34,40                          |
|                                | Morcov                                     |                   | 0,025             | 0,26          | 0,02        | 1,4          | 8,2                            |
|                                | Ceapă                                      |                   | 0,025             | 0,36          | 0,04        | 15,33        | 6,72                           |
|                                | Roșii în suc propriu                       |                   | 0,010             | 0,10          | 0,04        | 0,30         | 1,90                           |
|                                | Cartofi                                    |                   | 0,060             | 0,36          | 0,02        | 3,42         | 98,6                           |
|                                | Sare iodată                                |                   | 0,0008            |               |             |              |                                |
|                                | Verdeață                                   |                   | 0,001             | 0,04          | 0           | 0,07         | 0,33                           |
|                                | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,003             | 0             | 3           | 0            | 27                             |
|                                | Smântână 15% grăsime prelucrata termic     |                   | 0,005             | 0,14          | 0,75        | 0,16         | 10,8                           |
| 2.                             | Pârjoală din pește cu legume sotate        | 1/60/30           |                   | 24,18         | 8,56        | 20,52        | 197,08                         |
|                                | Pește congelat                             |                   | 0,070             | 21,32         | 2,13        |              | 99,07                          |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005             | 0,41          | 0,06        | 2,4          | 13,35                          |
|                                | Oua                                        |                   | 0,005             | 1,13          | 0,87        | 0,09         | 12,44                          |
|                                | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,010             | 0,6           | 0,4         | 1            | 10,4                           |
|                                | Sare iodată                                |                   | 0,0008            |               |             |              |                                |
|                                | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,005             |               | 5           |              | 45                             |
|                                | Morcov                                     |                   | 0,020             | 0,26          | 0,02        | 1,4          | 8,2                            |
|                                | Ceapă                                      |                   | 0,020             | 0,36          | 0,04        | 15,33        | 6,72                           |
|                                | Roșii în suc propriu                       |                   | 0,010             | 0,1           | 0,04        | 0,3          | 1,9                            |
| 3.                             | Mamaliguță                                 | 1/100/            |                   | 2,99          | 1,89        | 16,61        | 117,30                         |
|                                | Crupe de porumb                            |                   | 0,030             | 2,97          | 0,25        | 16,58        | 102,5                          |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%              |                   | 0,002             | 0,02          | 1,64        | 0,03         | 14,8                           |

|                                           |                                                                                                    |       |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                                        | Salată vitamin cu seminte de susan                                                                 | 1/50  |       | 2,03  | 6,72  | 3,52   | 72,96   |
|                                           | Rădăcină de țelină                                                                                 |       | 0,010 | 0,25  | 0,07  | 1,05   | 5,60    |
|                                           | Morcov                                                                                             |       | 0,040 | 0,05  | 0,00  | 0,28   | 1,64    |
|                                           | 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    |
|                                           | Ulei de floarea soarelui nerafinat                                                                 |       | 0,001 |       | 1,00  |        | 9,00    |
|                                           | Semințe de susan                                                                                   |       | 0,001 | 1,60  | 5,60  | 1,38   | 52,40   |
| 5.                                        | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                                          | 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      |
| 6.                                        | Compot din fructe uscate                                                                           | 1/150 |       | 0,26  | 0,41  | 15,42  | 66,02   |
|                                           | Fructe uscate                                                                                      |       | 0,015 | 0,26  | 0,41  | 12,45  | 53,85   |
|                                           | Zahăr                                                                                              |       | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                                                                    |       |       | 34,78 | 18,48 | 83,18  | 718,71  |
| Gustare de seară                          |                                                                                                    |       |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Chiflă cu scorțișoară                                                                              | 1/80  |       | 14,28 | 13,06 | 4,17   | 250,60  |
| 3.                                        | Chefir 2,5%                                                                                        | 1/200 | 0,200 | 6     | 0,1   | 6      | 92      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                                                                    |       |       | 20,28 | 13,16 | 10,17  | 342,60  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII        |                                                                                                    |       |       | 65,40 | 41,63 | 153,24 | 1795,15 |

| Joi Săptămâna 2                |                                              |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                          | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                              |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de orz mășcat pe lapte cu dovleac copt | 1/200             |                | 7,77       | 5,71     | 28,77     | 208,01                   |
|                                | Crupe de orz mășcat                          |                   | 0,025          | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88,36                    |
|                                | Lapte 2,5%                                   |                   | 0,100          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Dovleac                                      |                   | 0,040          | 0,28       |          | 1,68      | 7,28                     |
|                                | Zahăr                                        |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                    |                   | 0,003          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 2.                             | Covrigei                                     | 1/25              |                | 2,75       | 0,75     | 19,75     | 80,00                    |
|                                | Covrigei fără grasimi hidrogenizate          |                   | 0,025          | 2,75       | 0,75     | 19,75     | 80                       |
| 3.                             | Lapte fiert                                  | 1/150             |                | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
|                                | Lapte 2,5%                                   |                   | 0,150          | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                              |                   |                | 16,52      | 10,46    | 58,52     | 392,01                   |
| Gustare                        |                                              |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                    | 1/100             | 0,100          | 1,1        | 0,31     | 28,19     | 108,05                   |
| Prânz                          |                                              |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Supă cu galuste                              | 200/40            |                | 2,46       | 4,51     | 22,65     | 218,65                   |
|                                | Cartofi                                      |                   | 0,080          | 0,43       | 0,02     | 4,1       | 102,6                    |
|                                | Morcov                                       |                   | 0,025          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                                        |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Roșii în suc propriu                         |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Verdeata                                     |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcină de țelină                           |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Borș de acru                                 |                   | 0,010          |            |          |           |                          |
|                                | Crupe de griș                                |                   | 0,020          | 0,12       | 0,51     | 1,25      | 58,9                     |
|                                | Oua                                          |                   | 0,005          | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui                     |                   | 0,003          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Sare iodată                                  |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Legume înăbușite cu carne de pui             | 1/200             |                | 2,47       | 5,15     | 30,53     | 194,68                   |
|                                | Varză proaspătă                              |                   | 0,110          | 0,7        | 0        | 4,75      | 27,28                    |
|                                | Cartofi                                      |                   | 0,060          | 0,43       | 0,02     | 4,1       | 98,6                     |
|                                | Ceapă                                        |                   | 0,030          | 0,43       | 0,05     | 18,4      | 8,06                     |
|                                | Morcov                                       |                   | 0,030          | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                | Mazare verde                                 |                   | 0,010          | 0,5        | 0,02     | 1,3       | 4                        |
|                                | Ulei de floarea soarelui                     |                   | 0,005          |            | 5        |           | 45                       |
|                                | Carne de pui                                 |                   | 0,080          |            |          |           |                          |
|                                | Roșii în suc propriu                         |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Sare iodată                                  |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 3.                             | Salată de iarnă                              | 1/50              |                | 2,37       | 6,62     | 8,75      | 81,42                    |
|                                | Sfeclă                                       |                   | 0,038          | 0,54       | 0        | 3,46      | 13,76                    |
|                                | Morcov                                       |                   | 0,015          | 0,16       | 0,01     | 0,84      | 4,92                     |
|                                | Ceapă                                        |                   | 0,005          | 0,07       | 0,01     | 3,07      | 1,34                     |
|                                | Semințe de in                                |                   | 0,001          | 1,6        | 5,6      | 1,38      | 52,4                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)          |                   | 0,001          |            | 1        |           | 9                        |

|                                           |                                                           |         |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                                        | Compot din fructe proaspete                               | 1/150   |       | 0,18  | 0,00  | 9,92   | 40,97   |
|                                           | Mere proaspete                                            |         | 0,050 | 0,18  |       | 4,97   | 20,68   |
|                                           | Zahăr                                                     |         | 0,005 |       |       | 4,95   | 20,29   |
| 5.                                        | Pâine porționată                                          | 1/40/40 |       | 6,84  | 1,68  | 38,40  | 210,00  |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,040 | 3,24  | 0,48  | 19,20  | 106,80  |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,040 | 3,60  | 1,20  | 19,20  | 103     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |         |       | 14,32 | 17,96 | 110,25 | 745,72  |
| Gustare de seară                          |                                                           |         |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Budincă din brinză de vaci cu stafide                     | 1/100   |       | 22,08 | 19,49 | 12,92  | 375,87  |
|                                           | Brânză de vaci                                            |         | 0,080 | 17,6  | 9,9   | 1,1    | 221,1   |
|                                           | Ouă de găină de categorie «Exstra»                        |         | 0,008 | 1,7   | 1,31  | 0,13   | 18,66   |
|                                           | Lapte 2,5%                                                |         | 0,020 | 1,5   | 1     | 2,5    | 26      |
|                                           | Crupe de griș                                             |         | 0,015 | 1,19  | 0,1   | 6,63   | 35,34   |
|                                           | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |         | 0,002 | 0     | 3     | 0      | 27      |
|                                           | Stafide                                                   |         | 0,003 | 0,05  | 0,08  | 2,49   | 10,77   |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale                                 |         | 0,005 | 0,04  | 4,1   | 0,07   | 37      |
| 2.                                        | Ou fiert                                                  |         | 0,060 | 6,79  | 5,22  | 0,52   | 74,65   |
| 3.                                        | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,030 | 2,43  | 0,36  | 14,4   | 80,1    |
| 4.                                        | Ceai cu lămâie                                            | 1/200   |       | 0,03  | 0,01  | 3,24   | 13,04   |
|                                           | Ceai infuzie                                              |         | 0,001 |       |       |        |         |
|                                           | Lămâie                                                    |         | 0,005 | 0,03  | 0,01  | 0,27   | 0,87    |
|                                           | Zahăr                                                     |         | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |         |       | 22,11 | 19,50 | 16,16  | 543,66  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX          |                                                           |         |       | 54,05 | 48,23 | 213,12 | 1789,44 |

| Vineri 2 Saptămâna 2                  |                                                                     |                    |                |              |              |              |                          |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                    | Denumirea bucatelor                                                 | Volumul bucatelor  | Masa brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| <b>Dejun</b>                          |                                                                     |                    |                |              |              |              |                          |
| 1.                                    | <b>Terci de grâu pe lapte cu semințe de in</b>                      | <b>1/200</b>       |                | <b>9,45</b>  | <b>11,34</b> | <b>30,46</b> | <b>263,73</b>            |
|                                       | Crupe de grâu                                                       |                    | 0,028          | 3,33         | 0,28         | 18,57        | 98,96                    |
|                                       | Semințe de in                                                       |                    | 0,002          | 1,6          | 5,6          | 1,38         | 52,4                     |
|                                       | Lapte 2,5%                                                          |                    | 0,100          | 4,5          | 3            | 7,5          | 78                       |
|                                       | Unt fără grasimi vegetale 82%                                       |                    | 0,003          | 0,02         | 2,46         | 0,04         | 22,2                     |
|                                       | Zahăr                                                               |                    | 0,003          |              |              | 2,97         | 12,17                    |
| 2.                                    | <b>Tartina cu magiun</b>                                            | <b>1/30/20</b>     |                | <b>2,71</b>  | <b>0,38</b>  | <b>27,55</b> | <b>126,20</b>            |
|                                       | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                          |                    | 0,030          | 2,43         | 0,36         | 14,4         | 80,1                     |
|                                       | Magiun                                                              |                    | 0,020          | 0,28         | 0,02         | 13,15        | 46,1                     |
| 3.                                    | <b>Ceai cu lămâie</b>                                               | <b>1/200</b>       |                | <b>0,03</b>  | <b>0,01</b>  | <b>3,24</b>  | <b>13,04</b>             |
|                                       | Ceai infuzie                                                        |                    | 0,001          |              |              |              |                          |
|                                       | Lămâie                                                              |                    | 0,005          | 0,03         | 0,01         | 0,27         | 0,87                     |
|                                       | Zahăr                                                               |                    | 0,003          |              |              | 2,97         | 12,17                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b> |                                                                     |                    |                | <b>12,19</b> | <b>11,73</b> | <b>61,25</b> | <b>402,97</b>            |
| <b>Gustare</b>                        |                                                                     |                    |                |              |              |              |                          |
| 1.                                    | <b>Fructe proaspete de sezon</b>                                    | <b>1/100</b>       | <b>0,100</b>   | <b>1,47</b>  | <b>0,44</b>  | <b>32,34</b> | <b>130,83</b>            |
| <b>Prânz</b>                          |                                                                     |                    |                |              |              |              |                          |
| 1.                                    | <b>Ciorbă cu legume si verdeață</b>                                 | <b>1/200</b>       |                | <b>1,76</b>  | <b>3,12</b>  | <b>22,38</b> | <b>169,69</b>            |
|                                       | Cartofi                                                             |                    | 0,080          | 0,43         | 0,02         | 4,10         | 102,60                   |
|                                       | Morcov                                                              |                    | 0,020          | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56                     |
|                                       | Ceapă                                                               |                    | 0,020          | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38                     |
|                                       | Varză proaspătă                                                     |                    | 0,060          | 0,64         | 0            | 4,32         | 24,8                     |
|                                       | Roșii în suc propriu                                                |                    | 0,010          | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90                     |
|                                       | Verdeață                                                            |                    | 0,001          | 0,04         | 0            | 0,07         | 0,33                     |
|                                       | Rădăcină de țelină                                                  |                    | 0,010          | 0,05         | 0,01         | 0,21         | 1,12                     |
|                                       | Ulei de floarea soarelui                                            |                    | 0,003          |              | 3            |              | 27                       |
|                                       | Sare iodată                                                         |                    | 0,0008         |              |              |              |                          |
| 2.                                    | <b>Pârjoală cu sos de legume în sos alb cu Paste</b>                | <b>1/70/30/100</b> |                | <b>9,42</b>  | <b>18,95</b> | <b>54,35</b> | <b>355,70</b>            |
|                                       | Carne de porc degresată /dezosată                                   |                    | 0,080          | 1,54         | 11,29        | 6,53         | 92,16                    |
|                                       | Ceapă                                                               |                    | 0,020          | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38                     |
|                                       | Morcov                                                              |                    | 0,010          | 0,1          | 0,01         | 0,56         | 3,28                     |
|                                       | Smântână 15% grăsime prelucrată termic                              |                    | 0,010          | 0,42         | 2,25         | 0,48         | 32,4                     |
|                                       | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic             |                    | 0,005          | 0,5          | 0,05         | 3,65         | 17,9                     |
|                                       | Ouă de găină de categorie «Exstra»                                  |                    | 0,005          | 2,26         | 1,74         | 0,17         | 24,88                    |
|                                       | Pesmeți                                                             |                    | 0,008          | 0,81         | 0,12         | 4,8          | 26,7                     |
|                                       | Ulei de floarea soarelui                                            |                    | 0,003          |              | 3            |              | 27                       |
|                                       | Sare iodată                                                         |                    | 0,0008         |              |              |              |                          |
|                                       | Paste făinoase din făină integrală                                  |                    | 0,035          | 3,5          | 0,46         | 25,9         | 126                      |
| 3.                                    | <b>Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)</b> | <b>1/50</b>        |                | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,15</b>  | <b>15,75</b>             |
|                                       | Roșii/ Ardei proapșeți                                              |                    | 0,050          | 0,53         |              | 3,15         | 15,75                    |
| 4.                                    | <b>Compot din fructe de sezon</b>                                   | <b>1/150</b>       |                | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,94</b>  | <b>32,85</b>             |
|                                       | Fructe de sezon                                                     |                    | 0,050          | 0,18         | 0,00         | 4,97         | 20,68                    |
|                                       | Zahăr                                                               |                    | 0,003          |              |              | 2,97         | 12,17                    |

|                                                  |                                                           |         |       |              |              |               |                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 5.                                               | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 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             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                           |         |       | <b>14,59</b> | <b>22,97</b> | <b>102,22</b> | <b>651,39</b>  |
| <b>Gustare de seară</b>                          |                                                           |         |       |              |              |               |                |
| 1.                                               | Supa de lapte cu orez                                     | 1/180   |       | 6,20         | 5,34         | 20,86         | 169,57         |
|                                                  | Crupe de orez                                             |         | 0,015 | 1,08         | 0,3          | 9,36          | 54,2           |
|                                                  | Lapte 2,5%                                                |         | 0,150 | 5,1          | 3,4          | 8,5           | 88,4           |
|                                                  | Unt fără grasimi vegetale 82%                             |         | 0,002 | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 14,8           |
|                                                  | Zahăr                                                     |         | 0,003 |              |              | 2,97          | 12,17          |
| 2                                                | Tartina cu brânză tare                                    | 1/30/10 |       | 4,93         | 2,95         | 14,40         | 117,35         |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,030 | 2,43         | 0,36         | 14,4          | 80,1           |
|                                                  | Brânza tare 45 %                                          |         | 0,010 | 2,50         | 2,59         | 0,0           | 37,25          |
| 3.                                               | Ceai                                                      | 1/200/5 |       | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 8,12           |
|                                                  | Ceai infuzie                                              |         | 0,001 |              |              |               |                |
|                                                  | Zahăr                                                     |         | 0,002 |              |              | 1,98          | 8,12           |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b> |                                                           |         |       | <b>11,13</b> | <b>8,29</b>  | <b>37,24</b>  | <b>295,04</b>  |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>           |                                                           |         |       | <b>39,38</b> | <b>43,43</b> | <b>233,05</b> | <b>1480,23</b> |