

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

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

**Meniul- Model  
pentru 7 zile**

**pentru alimentația copiilor cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani, cu regim  
de 24 ore din cadrul taberelor de odihnă și întremarea sănătății  
în perioada vară pentru anul 2026**

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

ZIUA I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din orez pe lapte cu stafide</b>	<b>1/250</b>		<b>6,54</b>	<b>11,37</b>	<b>43,76</b>	<b>338,27</b>
	Orez, șlefuit		45,00	3,29	0,90	28,35	164,25
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		200,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Stafide		10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2.	<b>Biscuiți în asortiment</b>	<b>1/45</b>		<b>3,69</b>	<b>4,28</b>	<b>33,30</b>	<b>191,70</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		45,00	3,69	4,28	33,30	191,70
3.	<b>Cacao pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>4,50</b>	<b>3,00</b>	<b>9,48</b>	<b>86,12</b>
	Lapte 2.5%		200,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf		1,00				
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14,73</b>	<b>18,65</b>	<b>86,54</b>	<b>616,08</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă cu varză proaspătă cu carne de pui</b>	<b>1/250/5/50</b>		<b>16,25</b>	<b>11,62</b>	<b>36,99</b>	<b>224,36</b>
	Cartofi		70,00	1,40	0,07	13,30	56,00
	Varză albă		60,00	0,48	0,00	3,24	18,60
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		10,00	0,07	0,02	0,30	1,60
	Pătrunjel		1,00	0,04	0,00	0,09	0,41
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		65,00	13,52	5,72	3,90	77,35
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	<b>Hrișcă cu legume</b>	<b>1/150</b>		<b>9,07</b>	<b>4,87</b>	<b>57,95</b>	<b>305,46</b>
	Crupe de hrisca		71,00	8,52	0,71	47,57	253,47
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		12,00	0,20	0,02	8,76	3,84
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		5,00	0,05	0,02	0,15	0,95
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	<b>Pârjoală</b>	<b>1/80</b>		<b>21,90</b>	<b>14,42</b>	<b>15,10</b>	<b>218,59</b>
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		90,00	18,72	7,92	5,40	107,10
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată		1,00				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		5,00		45,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	1,12	3,23

4.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>18,58</b>	<b>79,92</b>
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
5.	<b>Pâine portionata</b>	<b>1/50/50</b>		<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	<b>Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui</b>	<b>1/70</b>		<b>2,75</b>	<b>8,03</b>	<b>12,52</b>	<b>91,60</b>
	Roșii		40,00	0,30	0,00	2,10	9,00
	Conopidă		20,00	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		12,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>54,37</b>	<b>40,08</b>	<b>165,14</b>	<b>1053,43</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Chiflă cu scorțișoară</b> fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>31,2</b>	<b>225,0</b>
2.	<b>Iaurt natural</b>	<b>1/100</b>	<b>100,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,50</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		100,00	3,00	4,50	6,00	75,00
2.	<b>Fructe de sezon</b>	<b>1/100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>21,90</b>	<b>90,79</b>
	Fructe proaspete		150,00	0,60	0,00	16,95	70,50
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b>				<b>14,60</b>	<b>13,50</b>	<b>59,10</b>	<b>390,79</b>
<b>Cina</b>							
1.	<b>Fileu de pui în sos alb</b>	<b>1/70/20</b>		<b>26,28</b>	<b>8,60</b>	<b>8,62</b>	<b>216,40</b>
	Fileu de pui		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		5,00		45,00
	Sare iodată		1,00				
2.	<b>Paste spic fierte cu unt</b>	<b>1/200</b>		<b>4,08</b>	<b>8,40</b>	<b>38,13</b>	<b>238,00</b>
	Paste fainoase		200,00	4,00	0,20	38,00	160,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00				
3.	<b>Legume porționate cu semințe de susan</b>	<b>1/80</b>		<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>28,80</b>	<b>160,20</b>
	Roșii/castraveti		80,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Semințe de susan		10,00				
4.	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>20,29</b>
	Amestec din plante/fructe		1,00				
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>35,22</b>	<b>17,72</b>	<b>80,50</b>	<b>634,89</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>84,04</b>	<b>72,23</b>	<b>320,72</b>	<b>2870,05</b>

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
<b>1.</b>	<b>Omletă cu legume și carne de pui</b>	<b>1/150</b>		<b>29,40</b>	<b>18,30</b>	<b>9,50</b>	<b>314,60</b>
	Ouă de găină de categoria "Extra"		120,00	15,60	12,00	1,20	171,60
	Lapte 2.5%		10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Fileu de pasăre		50,00	12,50	1,00	0,50	57,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
<b>2.</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/50/10</b>		<b>3,32</b>	<b>8,68</b>	<b>19,33</b>	<b>184,80</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
<b>3.</b>	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>2,25</b>	<b>8,99</b>
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>32,75</b>	<b>26,99</b>	<b>31,08</b>	<b>508,39</b>
<b>Gustare</b>							
<b>1.</b>	<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>110,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>				<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Prânz</b>							
<b>1.</b>	<b>Supă cu tăiței și smântână</b>	<b>1/250/10</b>		<b>6,19</b>	<b>7,14</b>	<b>58,16</b>	<b>275,06</b>
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Rădăcină de țelină		20,00	0,14	0,04	0,60	3,20
<b>2.</b>	<b>Fileu de pește copt în crusta de mălai</b>	<b>1/80</b>		<b>31,10</b>	<b>8,09</b>	<b>14,00</b>	<b>250,80</b>
	Pește		170,00	28,90	2,89	0,00	134,30
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Crupe de porumb		10,00	1,20	0,10	6,70	35,70
<b>3.</b>	<b>Mamăligă</b>	<b>1/150</b>		<b>6,08</b>	<b>8,70</b>	<b>33,63</b>	<b>256,50</b>
	Crupe de porumb		50,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	<b>Brânză cu smântână</b>	<b>1/50/20</b>					
	Brânză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
5.	<b>Pâine portionata</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8,55</b>	<b>2,10</b>	<b>48,00</b>	<b>262,50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>9,13</b>	<b>40,57</b>
	Prune		55,00	0,39	0,00	7,15	32,45
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>52,31</b>	<b>26,03</b>	<b>162,92</b>	<b>1085,42</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	<b>Covrigei</b>	<b>1/150</b>		<b>6,60</b>	<b>1,80</b>	<b>47,40</b>	<b>192,00</b>
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		60,00	6,60	1,80	47,40	192,00
2.	<b>Chefir</b>	<b>1/200</b>		<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>12,60</b>	<b>1,90</b>	<b>53,40</b>	<b>284,00</b>
<b>CINĂ</b>							
1.	<b>Terci puhav din grâu</b>	<b>1/150</b>		<b>25,67</b>	<b>12,63</b>	<b>73,77</b>	<b>496,07</b>
	Crupe de grau marunt		71,00	8,52	0,71	47,57	253,47
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
2.	<b>Chifteluțe în sos de legume</b>	<b>1/80/20</b>					
	Carne de porc degresată		80,00	16,00	11,76	6,80	96,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		5,00		45,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,00	1,30	1,00	0,10	14,30
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
3.	<b>Pâine portionata</b>	<b>1/60</b>		<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>28,80</b>	<b>160,20</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
4.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>7,83</b>	<b>34,67</b>
	Prune		45,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
5.	<b>Salată din varză cu semințe de floarea soarelui</b>	<b>1/70</b>		<b>2,63</b>	<b>7,01</b>	<b>5,72</b>	<b>88,10</b>
	Varză albă		51,00	0,40	0,00	2,70	15,50
	Morcov		10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ardei dulci		10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>46,08</b>	<b>22,26</b>	<b>169,52</b>	<b>779,04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>144,08</b>	<b>77,18</b>	<b>426,86</b>	<b>2698,20</b>

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din hrișcă pe lapte</b>	<b>1/250</b>		<b>12,08</b>	<b>12,70</b>	<b>45,61</b>	<b>368,62</b>
	Crupe de hrisca		50,000	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		200,000	6,00	4,00	10,00	104,00
2.	<b>Tartina cu branza tare</b>	<b>1/50/20</b>		<b>9,25</b>	<b>6,00</b>	<b>24,00</b>	<b>211,10</b>
	Pâine albă		50,000	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brînză tare (cașcaval) 45%		20,000	5,20	5,40	0,00	77,60
3.	<b>Lapte fiert</b>	<b>1/200</b>		<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>104,00</b>
	Lapte 2.5%		200,000	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>27,33</b>	<b>22,70</b>	<b>79,61</b>	<b>683,72</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supa cremă de mazăre și crutoane</b>	<b>1/250/10</b>		<b>17,76</b>	<b>6,02</b>	<b>73,20</b>	<b>368,60</b>
	Mazăre uscată		60,000	13,80	0,60	31,80	188,40
	Cartofi		80,000	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		20,000	0,14	0,04	0,60	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pâine albă		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	<b>Gulaș de vită</b>	<b>1/80/20</b>		<b>22,83</b>	<b>11,32</b>	<b>23,90</b>	<b>272,80</b>
	Carne de vițel		100,000	20,20	7,00	0,00	150,00
	Ceapă		10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu		10,000	2,00	0,20	14,60	71,60
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	<b>Piure de cartofi</b>	<b>1/170</b>		<b>4,08</b>	<b>8,40</b>	<b>38,13</b>	<b>238,00</b>
	Cartofi		200,000	4,00	0,20	38,00	160,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	<b>Salata din sfecla</b>	<b>1/70</b>		<b>1,40</b>	<b>1,03</b>	<b>11,84</b>	<b>38,94</b>
	Sfeclă		60,000	1,02	0,00	6,48	25,80
	Pătrunjel		1,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Conopidă		10,000	0,20	0,01	5,00	2,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	<b>Pâine feliata</b>	<b>1/60</b>		<b>5,40</b>	<b>1,80</b>	<b>28,80</b>	<b>154,80</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		60,000	5,40	1,80	28,80	154,80
6.	<b>Limonadă</b>	<b>1/200</b>		<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>3,79</b>	<b>15,57</b>
	Portocale		20,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		5,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>51,62</b>	<b>28,59</b>	<b>179,66</b>	<b>1088,71</b>
<b>Gustarea de seară</b>							
1.	<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>	<b>1/100/10</b>		<b>20,01</b>	<b>10,21</b>	<b>50,42</b>	<b>420,61</b>
	Brânză albă de vaci 5%		80,000	12,80	7,20	0,80	160,80
	Lapte 2.5%		30,000	0,90	0,60	1,50	15,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	1,17	0,90	0,09	12,87
	Făină de grâu		50,000	5,00	0,50	36,50	179,00
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
	Gem		10,000	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	<b>Ceai rece</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară</b>				<b>20,01</b>	<b>10,21</b>	<b>52,40</b>	<b>428,73</b>
<b>CINĂ</b>							
1.	<b>Pilaf cu carne de porc</b>	<b>1/350</b>		<b>26,23</b>	<b>16,32</b>	<b>72,20</b>	<b>411,20</b>
	Orez, șlefuit		75,000	5,48	1,50	47,25	273,75
	Carne de porc degresată		100,000	20,00	14,70	8,50	120,00
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		15,000	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	<b>Salată morcov corean</b>	<b>1/70</b>		<b>1,08</b>	<b>0,09</b>	<b>12,20</b>	<b>31,90</b>
	Morcov		70,000	0,91	0,07	4,90	28,70
	Ceapă		10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
3.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/60</b>		<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>28,80</b>	<b>160,20</b>
	Pâine albă		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
4.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>92,09</b>
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>11,42</b>	<b>2,31</b>	<b>93,20</b>	<b>695,39</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>110,87</b>	<b>63,95</b>	<b>417,40</b>	<b>2944,56</b>

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
1.	<b>Terci din griș pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>9,38</b>	<b>11,60</b>	<b>36,41</b>	<b>306,92</b>
	Crupe de griș		40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	<b>Ou fiert</b>	<b>1/50</b>		<b>13,82</b>	<b>7,44</b>	<b>41,80</b>	<b>267,20</b>
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
3.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/40</b>	20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	<b>Covrigei fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>1/40</b>	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
5.	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,98</b>	<b>8,12</b>
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>23,20</b>	<b>19,04</b>	<b>80,19</b>	<b>582,23</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>100,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,14</b>	<b>12,53</b>	<b>48,02</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>				<b>0,49</b>	<b>0,14</b>	<b>12,53</b>	<b>48,02</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Borș cu carne/ sfeclă și smântână</b>	<b>1/250/10</b>		<b>13,95</b>	<b>13,26</b>	<b>44,97</b>	<b>234,30</b>
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Sfeclă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Ceapă		10,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Varză albă		25,00	0,20	0,00	1,35	7,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Carne de porc degresată		50,00	10,00	7,35	4,25	60,00
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	<b>Șnițel de pui</b>	<b>1/80</b>		<b>27,95</b>	<b>8,60</b>	<b>8,45</b>	<b>216,25</b>
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	<b>Cus-cus cu unt</b>	1/150		5,08	8,85	37,13	256,50
	Cus cus		50,00	5,00	0,65	37,00	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	<b>Salată din mazare si muraturi</b>	1/70		1,25	0,09	3,35	35,20
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		25,00	0,25	0,05	0,75	3,00
	Mazăre conservată		20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		21,00
5.	<b>Pâine feliată</b>	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
6.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	1/200		0,22	0,06	10,23	39,47
	Gutuie		55,00	0,22	0,06	8,25	31,35
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>57,00</b>	<b>32,96</b>	<b>152,13</b>	<b>1044,22</b>
<b>Gustarea de seară</b>							
1.	<b>Chiflă cu fructe</b> fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri <15g/100g produs	1/75		11	9	31,2	225,0
3.	<b>Iaurt natural</b>	1/100		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		100,000	3,00	4,50	6,00	75,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară</b>				<b>14,00</b>	<b>13,50</b>	<b>37,20</b>	<b>300,00</b>
<b>CINĂ</b>							
1.	<b>Bulgur cu legume sotate și gamba de pui coaptă</b>	1/150/80		32,32	16,29	48,19	406,81
	Bulgur		70,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Ardei dulci		15,00	0,15	0,00	0,90	4,50
	Morcov		10,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		10,00	0,30	0,12	1,82	9,70
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		120,00	24,96	10,56	7,20	142,80
2.	<b>Salată verde cu roșii chery și semințe de susan</b>	1/70		11,51	10,74	46,36	111,70
	Verdeață (Frunze de spanac, rucoala, patrunjel, marar etc)		50,00	2,64	0,24	5,40	24,60
	Roșii		20,00	0,12	0,00	0,84	3,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
3.	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/50	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
4.	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	1/30	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	<b>Limonadă</b>	1/200		0,34	0,09	24,90	54,88
	Clemantine(mandarine)		30,00	0,24	0,06	24,00	11,40
	Lămâie		10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	9,90	40,58
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>44,17</b>	<b>27,12</b>	<b>119,45</b>	<b>784,29</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>124,86</b>	<b>79,25</b>	<b>364,30</b>	<b>2758,76</b>

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
<b>1.</b>	<b>Paste cu brânză la cuptor</b>	<b>1/230</b>		<b>15,30</b>	<b>7,80</b>	<b>48,65</b>	<b>362,55</b>
	Paste făinoase din făină integrală		65,00	6,50	0,85	48,10	234,00
	Brânză albă de vaci 5%		55,00	8,80	4,95	0,55	110,55
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2.</b>	<b>Tartină cu gem</b>	<b>1/20/20</b>		<b>1,90</b>	<b>0,26</b>	<b>22,75</b>	<b>99,50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
<b>3.</b>	<b>Cacao pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6,60</b>	<b>4,14</b>	<b>22,83</b>	<b>110,35</b>
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
<b>4.</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	<b>1/100</b>					
	Fructe proaspete		100,00	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,30</b>	<b>47,00</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>24,20</b>	<b>12,20</b>	<b>105,53</b>	<b>619,40</b>
<b>Prânz</b>							
<b>1.</b>	<b>Supa cu orez și fileu de pui</b>	<b>1/250/30</b>		<b>18,50</b>	<b>6,22</b>	<b>44,85</b>	<b>265,15</b>
	Cartofi		60,00	1,20	0,06	11,40	48,00
	Orez, șlefuit		25,00	1,83	0,50	15,75	91,25
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fileu de pasăre		50,00	12,50	1,00	0,50	57,00
<b>2.</b>	<b>Tocaniță de pui</b>	<b>1/80</b>		<b>24,43</b>	<b>10,58</b>	<b>19,80</b>	<b>210,60</b>
	Fileu de pasăre		50,00	12,50	1,00	0,50	57,00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		50,00	10,40	4,40	3,00	59,50
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

<b>3.</b>	<b>Varza cu cartofi înăbușiți</b>	<b>1/150</b>		<b>3,40</b>	<b>0,16</b>	<b>40,40</b>	<b>125,60</b>
	Cartofi		100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
	Varză albă		100,00	0,80	0,00	5,40	31,00
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Mazăre conservată		20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
<b>4.</b>	<b>Salată fitnesss</b>	<b>1/70</b>		<b>1,21</b>	<b>2,12</b>	<b>7,14</b>	<b>50,90</b>
	Sfeclă		30,00	0,51	0,00	3,24	12,90
	Rădăcină de țelină		30,00	0,21	0,06	0,90	4,80
	Morcov		30,00	0,39	0,03	2,10	12,30
	Lămâie		10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
<b>5.</b>	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8,55</b>	<b>2,10</b>	<b>48,00</b>	<b>262,50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
<b>6.</b>	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>17,59</b>	<b>75,86</b>
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>57,29</b>	<b>26,30</b>	<b>163,39</b>	<b>990,61</b>
<b>Gustarea de seară</b>							
<b>1.</b>	<b>Biscuiți cu unt</b>	<b>1/60/5</b>		<b>4,92</b>	<b>5,70</b>	<b>44,40</b>	<b>255,60</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		60,00	4,92	5,70	44,40	255,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
<b>2.</b>	<b>Chefir</b>	<b>1/200</b>		<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară</b>				<b>10,92</b>	<b>5,80</b>	<b>50,40</b>	<b>347,60</b>
<b>CINA</b>							
<b>1.</b>	<b>Pârjoală școlareasca cu cartofi copti</b>	<b>1/80/200</b>		<b>27,99</b>	<b>31,88</b>	<b>70,98</b>	<b>502,25</b>
	Carne de porc degresată		100,00	20,00	14,70	8,50	120,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Cartofi		200,00	4,00	0,20	38,00	160,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2.</b>	<b>Legume porționate</b>	<b>1/60</b>		<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>2,52</b>	<b>10,80</b>
	Roșii		60,00	0,36	0,00	2,52	10,80
<b>3.</b>	<b>Ceai rece din amestec de fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>4,06</b>
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
<b>4.</b>	<b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/60</b>	60,00	2,00	2,00	2,00	256,30
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>28,35</b>	<b>31,88</b>	<b>74,49</b>	<b>773,41</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>81,49</b>	<b>38,50</b>	<b>268,92</b>	<b>2731,01</b>

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
1.	<b>Terci din fulgi de ovas pe lapte</b>	<b>1/250</b>		<b>9,58</b>	<b>13,60</b>	<b>35,56</b>	<b>315,07</b>
	Fulgi de ovăz		35,00	3,50	1,40	23,45	124,95
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2.	<b>Tartina cu cașcaval</b>	<b>1/40/20</b>		<b>8,44</b>	<b>5,88</b>	<b>19,20</b>	<b>184,40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Brânză tare (cașcaval) 45%		20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>1,89</b>	<b>6,96</b>
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
	Lămâie		10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>18,12</b>	<b>19,51</b>	<b>56,65</b>	<b>506,42</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>100,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,14</b>	<b>12,53</b>	<b>48,02</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>				<b>0,49</b>	<b>0,14</b>	<b>12,53</b>	<b>48,02</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu carne și tăței</b>	<b>1/250</b>		<b>20,03</b>	<b>4,69</b>	<b>51,08</b>	<b>267,50</b>
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Fileu de pasăre		60,00	15,00	1,20	0,60	68,40
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rădăcină de pătrunjel		5,00	0,11	0,01	0,33	1,45
2.	<b>Fileu julien în sos alb</b>	<b>1/70</b>		<b>27,62</b>	<b>7,74</b>	<b>30,52</b>	<b>249,60</b>
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
3.	<b>Terci de arpacaș</b>	<b>1/150</b>		<b>6,68</b>	<b>8,75</b>	<b>36,98</b>	<b>274,35</b>
	Crupe de arpacas		55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	<b>Salata fitness</b>	<b>1/50</b>		<b>2,05</b>	<b>3,14</b>	<b>39,65</b>	<b>57,60</b>
	Conopidă		30,00	1,50	0,08	37,50	18,75
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		10,00	0,07	0,02	0,30	1,60
5.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/80</b>		<b>7,20</b>	<b>2,40</b>	<b>38,40</b>	<b>206,40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		80,00	7,20	2,40	38,40	206,40
6.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,45</b>	<b>0,20</b>	<b>7,43</b>	<b>31,62</b>
	Vișine		50,00	0,45	0,20	5,45	23,50
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>64,03</b>	<b>26,92</b>	<b>204,06</b>	<b>1087,07</b>
<b>Gustarea de seară</b>							
1.	<b>Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenate, cantitatea zaharuri &lt;15g/100g produs</b>	<b>1/75</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>31,2</b>	<b>225,0</b>
2.	<b>Iaurt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,00</b>	<b>4,50</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		100,000	3,00	4,50	6,00	75,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară</b>				<b>14,00</b>	<b>13,50</b>	<b>37,20</b>	<b>300,00</b>
<b>Cina</b>							
1.	<b>Salată din legume fierte</b>	<b>1/200</b>		<b>5,23</b>	<b>5,25</b>	<b>45,10</b>	<b>212,41</b>
	Cartofi		150,00	3,00	0,15	28,50	120,00
	Morcov		45,00	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		15,00	0,15	0,03	0,45	1,80
	Sfeclă		60,00	1,02	0,00	6,48	25,80
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Mazăre conservată		10,00	0,50	0,02	1,30	4,00
2.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/70</b>		<b>6,30</b>	<b>2,10</b>	<b>33,60</b>	<b>180,60</b>
	Pâine din făină		70,00	6,30	2,10	33,60	180,60
3.	<b>Gambă coaptă</b>	<b>1/90</b>		<b>28,06</b>	<b>17,22</b>	<b>26,75</b>	<b>242,35</b>
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		120,00	24,96	10,56	7,20	142,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>17,59</b>	<b>75,86</b>
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b>				<b>39,93</b>	<b>25,11</b>	<b>123,04</b>	<b>711,22</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>122,57</b>	<b>71,67</b>	<b>396,28</b>	<b>2652,73</b>

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>				
<b>1.</b>	<b>Terci din bulgur pe lapte</b>	<b>1/250</b>		<b>12,68</b>	<b>12,75</b>	<b>47,97</b>	<b>382,41</b>
	Bulgur		55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
<b>2.</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>1/40/10</b>		<b>3,32</b>	<b>8,68</b>	<b>19,33</b>	<b>184,80</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
<b>3.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6,60</b>	<b>4,42</b>	<b>13,60</b>	<b>118,99</b>
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Cacao pudră		3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>22,60</b>	<b>25,85</b>	<b>80,90</b>	<b>686,19</b>
<b>Prânz</b>							
<b>1.</b>	<b>Ciorbă din varza cu smântână</b>	<b>1/250/10</b>		<b>3,49</b>	<b>6,73</b>	<b>37,85</b>	<b>177,88</b>
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Varză albă		90,00	0,72	0,00	4,86	27,90
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		10,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
<b>2.</b>	<b>Pârjoală</b>	<b>1/80</b>		<b>25,64</b>	<b>20,22</b>	<b>34,23</b>	<b>275,69</b>
	Carne de porc degresată		100,00	20,00	14,70	8,50	120,00
	Făină de grâu		10,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,00	2,60	2,00	0,20	28,60
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
<b>3.</b>	<b>Piureu de cartofi</b>	<b>1/180</b>		<b>4,78</b>	<b>8,62</b>	<b>42,43</b>	<b>259,20</b>
	Cartofi		220,00	4,40	0,22	41,80	176,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	<b>Salată din legume cu semințe de floarea soarelui</b>	<b>1/70</b>		<b>2,67</b>	<b>9,02</b>	<b>11,72</b>	<b>99,10</b>
	Roșii		50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Brocoli		10,00	0,20	0,00	0,60	3,40
5.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	<b>36,51</b>
	Prune		55,00	0,39	0,00	7,15	32,45
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
6.	<b>Pâine feliata</b>	<b>1/80</b>		<b>6,48</b>	<b>0,96</b>	<b>38,40</b>	<b>213,60</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>43,45</b>	<b>45,55</b>	<b>172,78</b>	<b>1061,97</b>
		<b>Gustarea de seara</b>					
1.	<b>Biscuiți în asortiment</b>	<b>1/80</b>		<b>8,88</b>	<b>14,80</b>	<b>19,33</b>	<b>258,80</b>
2.	<b>Chefir</b>	<b>1/200</b>		<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b>				<b>14,88</b>	<b>14,90</b>	<b>25,33</b>	<b>350,80</b>
<b>CINĂ</b>							
1.	<b>Papricaș de pui</b>	<b>1/80</b>		<b>26,80</b>	<b>5,24</b>	<b>24,90</b>	<b>195,20</b>
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/60</b>		<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>28,80</b>	<b>160,20</b>
	Pâine albă		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
3.	<b>Hrișcă cu legume</b>	<b>1/150</b>		<b>9,32</b>	<b>5,85</b>	<b>64,17</b>	<b>316,87</b>
	Crupe de hrisca		71,00	8,52	0,71	47,57	253,47
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>4,06</b>
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
5.	<b>Legume feliate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>6,00</b>
	Castraveți		50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ</b>				<b>9,06</b>	<b>0,83</b>	<b>62,77</b>	<b>682,33</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>107,03</b>	<b>83,21</b>	<b>372,54</b>	<b>2781,29</b>