



COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești CEBOTARI Oleg  Data <u>12 / 04</u> 2025	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  Cuzor Doina Data <u>09 / 04</u> 2023
--	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul taberelor de
odihnă și întremare a sănătății a elevilor
pentru perioada vară anul 2025**

ZIUA I

			Dejun				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,97	4,25	31,53	212,65
	Crupe de hrișcă			2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte			6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar					4,95	20,29
2	Tartină cu cascaval	1/50/15		7,79	4,49	24,00	322,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic			4,05	0,60	24,0	267,00
	Brânza tare 45 %			3,74	3,89	0,0	55,87
3.	Ceai	1/150		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie						
	Zahar					4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,76	8,74	60,48	555,81
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prînz							
1.	Supă cu orez și crutoane	1/300/10		8,73	4,23	55,39	354,65
	Cartofi		0,080	0,72	0,04	6,84	28,8
	Smîntînă		0,000	1,09	0	6,91	27,52
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Făină		0,000	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,010	0,17	0,01	0,49	2,18
	Orez		0,015				
	Tomate in suc propriu		0,015				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Verdeață		0,003				
	Crutoane		0,010	6,3	2,1	33,6	267
	Sare		0,0008	0	0	0	0
2.	Parjoala pui si paste cu baby spanac ardei capia si seminte mix	1/80/200		5,95	4,45	41,37	234,38
	Carne pui		0,065	25,00	2,00	1,00	114,00
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Paste		0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Seminte mix		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Spanac		0,010	0,21	0,03	0,27	1,70
	Ardei gras		0,005	0,04		0,23	1,13
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0010				

3.	Castraveți porționați	1/50	0,053	0,40		2,39	11,93
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5	Pâine feliata	1/70		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				21,56	10,78	142,67	908,93
Chindii							
1.	Bifidoc în asortiment	1/200	0,200	2,50	3,75	5,00	62,50
2.	Chiflă cu scorțișoară (MIL)	1/80		6,28	14,04	15,66	568,00
	Făină integrală fortificată cu fier și acid folic			2,00	0,20	14,6	179,00
	Cascaval			2,50	2,59		37,25
	Ardei gras			0,05		0,3	1,58
	Sare						
	Ouă			1,36	1,04	0,1	14,93
	Patrunjel			0,07	0,01	0,1	0,66
	Praf de copt						
	ulei de floarea soarelui				10,00		90,00
	Lapte 2,5%			0,30	0,20	0,50	5,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				8,78	17,79	20,66	630,50
Cină							
1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/70/200		16,23	9,84	61,90	344,29
	Cuscus		0,040	6,50	0,85	48,10	234,00
	Carne pui/ sold desosat		0,090	9,17	3,88	2,65	52,48
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Tomate in suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Dovlecei		0,020	0,07	0,03	0,64	1,35
	morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Sare iodată		0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
2	Pâine feliată	1/100	0,100	6,30	2,10	33,6	267,00
3	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30		2,87	3,33	25,90	320,00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,87	3,33	25,90	320,00
4.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				25,43	15,28	126,62	952,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				73,23	52,59	370,32	3130,41

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		7,5	7,35	29,10	223,65
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/60/10/10		7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,95	18,86	62,98	515,39
	Gustare						
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu smantana	1/300/10		2,62	4,7	34,84	122,94
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Conopida		0,020	0,29	0,01	7,2	3,6
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Radacina de telina		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Pasta de tomate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare		0,0008	0	0	0	0
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur cu mărar	1/80/20/200		20,92	21,00	42,24	378,08
	Cartofi		0,250	3,02	0,15	28,73	120,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,08	8,2	0,13	78
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21
	Carne de pui		0,070	15,60	6,60	4,50	89,25
	Sare iodată		0,0008				
	Pesmeți		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	2,28
	Ceapă		0,010	0,07	0,01	3,07	1,34
	Pasta de tomate		0,002	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Oua		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44

3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/80		1,07	3,43	3,80	46,48
	Roșii proaspete		0,065	0,46		3,19	13,68
	Frunze de spanac		0,005	0,21	0,03	0,27	1,7
	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	4,05	0,60	24,00	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,14	31,79	148,40	1036,07
Chindii							
1	Chiflă cu brânză și umplutura de coacaza (mil)	1/75		5,71	7,39	33,28	330,00
2	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l	1/200		1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				7,39	7,59	42,48	384,00
Cină							
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/140/20		23,85	19,58	14,68	396,55
	Brânză de vaci		0,140	20,8	11,7	1,3	261,3
	Ouă de găină de cat. «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeți		0,010	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0	4	0	36
	Magiun		0,020	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,2	6	0,1	6	92
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/40	0,040	3,28	3,8	29,6	500
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				33,13	23,48	50,28	988,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				91,31	81,72	324,03	3006,73

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		8,41	7,95	30,60	274,59
	Crupa de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și covrigei	1/50/10/30		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	267,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
	Covrigei		0,030				
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,57	16,76	59,95	636,75
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Bors ucrainesc	1/300		4,21	3,55	38,67	178,12
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varza alba		0,020	0,32		2,16	12,4
	Morcov		0,010	0,2	0,02	1,12	24,8
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sfecla rosie		0,080	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Pasta de tomate		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pește în crusta de porumb cu legume la cuptor și mamaliguta	1/80/30/150		19,56	10,40	35,60	640,37
	Pește congelat		0,100	14,54	1,45		67,55
	Crupe de porumb		0,030	3,56	0,3	19,9	123,4
	Oua		0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0,003	0,3	0,03	2,19	358
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00

3.	Legume coapte cu busuioc(oregano)	1/100		0,68	1,00	4,79	47,52
	Dovlecel		0,120	0,68	0	4,79	20,52
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de seară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,98	17,65	146,58	1354,58
Chindii							
1.	Cacao	1/200		6,4	4,28	16,03	128,87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2 %		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,4	0,28	1,08	4,58
2.	Chiflă cu vișini (mil)	1/60		9,96	7,27	57,46	453,56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				16,36	11,55	73,49	582,43
CINĂ							
1	Șnițel de pui cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200		21,21	9,58	39,53	295,17
	Piept pui		0,070	16,63	1,33	0,67	75,81
	Oua		0,003				
	Făină		0,003				
	Cartofi		0,270	3,89	0,19	36,94	155,52
	Verdeata		0,015	0,53	0,05	1,08	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Rozmarin (oregano)		0,001				
	Sare iodată		0,001		3		9
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10		9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				31,14	23,68	73,41	730,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				64,61	45,96	373,32	3387,44

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		10,23	12,20	45,56	349,55
	Fulgi de ovaz		0,035	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt		0,005	0,08	8,2	0,13	74
	Lapte 2,5%		0,100	5,4	3,6	9	93,6
	Zahăr		0,005			9,9	40,58
2.	Tartina cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu zahar	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,36	21,00	74,64	710,84
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300		1,59	3,11	25,40	79,01
	Taietei		0,015				
	Cartofi		0,070	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Bors acru		0,015				
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2	Parjoala de pui	1/80		26,96	13,08	83,58	497,80
	Carne pui		0,070	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ouă de găină de cat. «Exstra»		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti		0,003	0,24	0,04	1,44	8,01
	Lapte		0,008	0,24	0,16	0,4	4,16
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei		0,005		5		45
3	Hriscă cu sos rosu	1/200		3,35	2,77	32,62	152,69
	Hrisca		0,055	1,01	0,05	9,58	40,32
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,005	0,1	0,01	0,56	3,28
	Pasta de tomate		0,010	0,5	0,05	3,65	0
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/50		0,06	0,02	0,27	1,12
	Salata lollo mix		0,030	0,29	0,07	0,79	4,08
	Ulei (nerafinat)		0,003		3,00		27,00
	Seminte de floarea soarelui		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Frunze de spanac		0,005	0,21	0,03	0,27	1,70
	Telina tulpina		0,010	0,06	0,02	0,27	1,12

5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6	Pâine de făină integrală	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
7	Pâine de secară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,49	21,68	209,39	1219,19
Chindii							
1.	Coptură cu brânză (Сочник)(mil)	1/80		23,71	15,13	23,54	710,83
2.	Biscuiți urechiușe (MIL)	1/50					
3.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				29,71	19,13	33,54	814,83
Cină							
1.	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/90/150		36,7	18,25	42,04	463,62
	Piept pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Mazare uscata		0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
	Unt		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Seminte mix		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei		0,005		5		45
	Sare		0,001				
2	Legume de sezon porționate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Castraveți		0,053	0,3		2,11	9,06
3	Tartină cu unt	1/60/10		4,94	8,92	28,93	234,2
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
4	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				41,94	27,17	78,03	727,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				129,20	88,98	415,49	3554,75

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200		6,69	6,54	34,07	252,94
	Crupe de orz		0,030	3,56	0,3	19,9	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,82	15,34	63,15	614,23
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu mazare verde	1/300		2,81	3,18	20,62	106,56
	Cartofi		0,080	0,86	0,04	8,21	57,60
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Mazare verde		0,020	1,5	0,06	3,9	12
	Sare iodată		0,0008				
2.	Gulas unguresc cu orez basmati	1/60/150		13,48	7,36	35,81	472,37
	Carne de vită		0,080	9,7	3,36		72
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Tomate in suc propriu		0,010	0,2	0,08	0,6	3,8
	Orez		0,045	3,25	0,89	28,07	361,35
3.	Salată de varza noua	1/80		0,57	2,00	4,59	37,22
	Varză proaspătă		0,070	0,45		3,02	17,36
	Castraveți proaspeți		0,010	0,08		0,28	1,11
	Ceapă verde		0,002	0,03		1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21

	Sare iodată		0,0008				
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		8,55	2,10	48,00	421,80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de secară		0,050	4,50	1,50	24,00	154,80
5	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				25,59	14,64	118,94	1078,92
Gustare de seară							
1.	Mini Cruassant cu cremă albă (mil)	1/100		8,00	1,28	40,00	450,00
2.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,86	4,17	77,68	542,00
Cină							
1.	Paste cu branza de vaci	1/200		20,87	16,08	38,6	430,91
	Paste		0,055	3	0,39	22,2	108
	Brinza de vaci		0,060	16	9	1	201
	Sare		0,008				
	Unt fără grasimi vegetale		0,005				
2.	Oua fiert	1 buc.	0,060	11	3	79	320
3.	Pâine feliata	1/50	0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
4.	Cacao cu lapte	1/200		4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				36,57	22,22	130,59	851,49
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				85,54	56,37	410,25	3169,36

ZIUĂ VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Omleta cu legume	1/150		10,50	10,83	4,66	153,41
	Oua de categor. "Extra"		0,100	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,040	1,2	0,8	2	20,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ardei gras		0,015	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată		0,001				
	Dovlecei		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
2.	Tartină cu cascaval	1/50/10		6,55	4,09	24,00	304,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	267
	Cascaval 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,08	14,93	33,88	478,82
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Borș moldovenesc cu smântână	1/300/10		2,03	3,11	20,46	128,00
	Cartofi		0,080	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varza		0,100	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Pasta de tomate		0,002	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Smantana		0,010				
	Sare iodată		0,0008				
2.	Chifteluțe de carne de pui cu sos de legume și terci de arpacas	1/70/30/10		5,35	6,02	6,02	803,75
	Carne de pui		0,065	7,13	3,02	2,06	40,82
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008				
	Pâine		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ouă		0,003	0,45	0,35	0,03	4,98
	Faina de grâu		0,002	0,2	0,02	1,46	358
	Crupe de arpacas		0,050				
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Sfeclă în stil coreean	1/70		0,30	1,00	2,11	18,06
	Sfecla roșie crudă		0,070				

	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
4	Pâine de secară	1/100		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de secară		0,100	6,30	2,10	33,60	267,00
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,16	12,23	72,11	1257,78
Gustare de seară							
1	Chiflă cu scorțișoară (mil)	1/80		4,46	4,40	21,09	436,31
2	Suc în asortiment	1/200		1,7	0,2	9,2	54,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				6,14	4,60	30,29	490,31
Cina							
1	Ciulama de pui	1/70		8,590	7,23	9,71	447,33
	Carne de pui		0,085	8,15	3,45	2,35	46,65
	Smantana		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,9
	Morcov		0,005	0,05		0,28	1,64
	Sare iodată		0,001				
	Faina de grâu		0,004	0,1	0,01	0,73	358
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
2	Hrișcă cu legume	1/150		8,33	6,42	48,92	289,57
	Crupe de hrișcă		0,050	8,04	1,39	40,89	237,4
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
3.	Legume proaspete de sezon porționate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Castraveți		0,053	0,3		2,11	9,06
4	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	8,1	1,2	48	267
5	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/50	0,050	3,28	3,8	29,6	426
6	Ceai	1/150		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				25,32	18,65	143,29	1033,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				63,40	50,41	299,46	3342,88

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200		9,57	8,05	37,24	274,59
	Fulgi de ovăz		0,035	4,13	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	9,70	24,13	345,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	78
3	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,73	17,76	66,59	640,75
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1	Ciorba cu verdeturi si ou	1/300/5		3,92	9,99	20,41	74,07
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă, ceapa verde		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,070	0,43	0,02	4,1	17,28
	Telina radacina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Oua de cat "Extra"		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Ulei de floarea soarelui		0,002		9		18
	Sare iodată		0,0008				
	Bors acru		0,01				
	Verdeață, spanac,		0,020	2,15	0,3	2,66	17,02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70		12,92	7,83	7,97	434,73
	Fileu de pui		0,060	10,5	0,84	0,42	47,88
	Cascaval		0,005	1,25	1,3		18,62
	Rosii		0,010	0,06		0,4	1,71
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Faina		0,002	0,18	0,06	0,96	358
	Sare iodată		0,0008				
3.	Cartofi fierți cu mărar	1/200		1,85	1,41	28,48	55,06
	Cartofi		0,250				
	Unt fără grasimi vegetale		0,005				
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003		1		9
4.	Pâine feliată	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00

	Pâine de făină integrală		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
5.	Pâine de secară	1/50		4,05	1,50	24,00	129,00
	Pâine de secară		0,05	4,05	1,5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,97	21,33	114,78	1000,83
Gustare de seară							
1.	Placintă cu visini coapta (stapinul mesei)	1/100		4,5	8,5	45,3	370,78
2.	Suc natural	1/200		1,7	0,2	9,2	54,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				6,14	8,67	54,46	424,78
Cina							
1.	Clatite cu carne pui	1/150/5		15,41	11,94	43,78	523,52
	Carne de pui		0,067	6,83	2,89	1,97	39,07
	Ceapă		0,008	0,11	0,01	4,91	2,15
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina de grâu		0,042	4,2	0,42	30,66	358
	Sare iodată		0,001				
	Zahar		0,001			0,99	4,06
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Smantana		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Tartină cu unt	1/50/10/20		4,13	9,70	24,13	345,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	78
	Magiun		0,020				
3.	Lapte fiert	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	0,10	6,00	92,00
4.	Biscuiti urechiuse (mil)	1/50	0,000	2,46	2,85	22,2	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				23,87	14,89	71,98	1041,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				71,41	62,65	327,70	3190,60

ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200		10,19	8,10	40,55	504,32
	Crupe de grâu mărunț		0,040	4,75	0,4	26,53	353,43
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt și cascaval	1/30/10/10		4,13	8,8	24,13	207,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	4,05	0,6	24	133,5
	Cascaval		0,010				
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,32	16,90	69,63	732,11
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		4,81	4,93	38,97	158,50
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,0008				
	Crupe de gris		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
2.	Pârjoală din pește cu sos roșu	1/80		18,52	5,21	8,41	272,98
	Pește congelat		0,150	15,3	1,53		71,1
	Pâine		0,014	1,13	0,17	6,72	154,8
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Pasta de tomate						
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3	Piureu din mazare	1/200		3,39	5,30	19,97	151,36
	Mazare		0,100				
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008				

4	Salată de roșii cu rucola	1/50		0,34	2,00	3,37	27,74
	Roșii proaspete		0,045	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		2		18
	Rucola		0,001	0,01		0,03	0,14
	Ceapă		0,002	0,03	0	1,23	0,54
5	Compot din fructe de sezon	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
6	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,91	18,28	114,24	918,55
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu magiun (mil)	1/80		8,53	14,54	44,18	500,09
2.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				14,73	18,68	59,67	626,67
CINĂ							
1	Carne de găina în sos de smantana cu mamaliga	1/60/30/200		18,53	12,64	42,80	653,40
	Carne de gaina		0,080	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei		0,002		2,00		18,00
	Malai		0,05	5,23	0,44	29,19	155,51
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	358,00
2	Ceai	1/150		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,005			4,95	20,29
3	Pâine de seară	1/70		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				24,83	14,74	81,35	940,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				87,49	68,60	230,54	3300,74

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș cu lapte	1/200		8,41	7,95	30,60	504,32
	Crupe de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	353,43
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/10/10		6,63	11,39	24,13	378,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,04	19,34	57,70	894,74
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supă cu tăieței si legume	1/300		2,50	3,51	24,84	403,46
	Cartofi		0,060				
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței		0,015				
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	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.	Tocanita de pui cu legume la înăbușite	1/70/200		12,71	7,50	34,61	175,15
	Carne de pui		0,100	10,19	4,31	2,94	58,31
	Cartofi		0,200	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Telina radacina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Tomate in suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata de castraveti si verdeata	1/50		0,41	2,02	1,40	23,94
	Castraveti		0,041	0,31		1,14	4,58
	Ceapa verde		0,005				
	Marar		0,002	0,1	0,02	0,26	1,36

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		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 de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70/50		11,97	2,94	67,20	447,60
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de secară		0,050	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,77	15,97	137,97	1091,12
Gustare de seară							
1.	Bifidoc în asortiment	1/200	0,000	2,50	3,75	5,00	100,00
2.	Cruasant cu cacao (mil)	1/65		4,46	4,40	21,09	436,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				6,96	8,15	26,09	536,31
Cină							
1	Tocanita de purcel cu linte si rosii	1/70/200		6,21	2,3	20,75	383,25
	Carne de purcel		0,090	9,45	3,4		70,56
	Lințe		0,065	5,77	0,26	12,9	353,43
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		2		18
	Sare		0,001				
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10		9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				16,14	16,40	54,63	819,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				66,61	59,86	296,28	3423,93

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez cu lapte	1/200		7,61	8,29	32,73	259,30
	Crupa de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	29,08	227,79
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,74	17,09	66,76	507,38
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane	1/200		7,81	5,17	80,16	357,35
	Cartofi			0,86	0,04	26,53	141,37
	Morcov			0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă			0,43	0,05	18,4	8,06
	Dovlecei			0,36	0,18	3,42	7,2
	Praz			0,35	0,05	0,91	3,84
	Telina radacina			0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui				3		27
	Crutoane			5,4	1,8	28,8	157,8
	Sare iodată						
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte mix	1/80/200		28,95	6,20	26,05	678,02
	Carne pui			25	0,4	0	170
	Ceapa			0,16	0,01	0,84	4,92
	Morcov			0,08	0,01	0,45	2,62
	Pesmeti			0,9	0,3	4,8	358
	Tomate în suc propriu			0,05	0,02	0,5	0,95
	ouă de găină de categorie «Exstra»			0,06	0	0,4	1,71
	Paste			1,15	0	7,78	44,64
	Ardei capia			1,15	0,06	10,94	46,08
	Frunze de spanac						
	Seminte mix			0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui				4		36
	Sare iodată						
3.	Salată de sfecla si mere	1/50		0,74	1,01	8,03	30,30
	Ceapa verde			0,07	0,01	3,07	1,34
	Sfecla rosie			0,63		3,97	15,82
	Mere			0,04	0	0,99	4,14
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)				1		9

4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon			0,18		4,97	20,68
	Zahăr					4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		10,17	2,34	57,60	396,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic			5,7	0,8	33,6	267,0
	Pâine de seară			4,5	1,5	24,0	129,0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				47,85	14,72	181,76	1502,64
Gustare de seară							
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15		24,12	16,79	19,41	740,68
	Brânză de vaci			20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Extra»			1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș			1,19	0,1	6,63	35,34
	Făină din grâu			0,2	0,02	1,46	358
	unt			0,02	1,64	0,03	14,8
	ulei de floarea soarelui			0	2	0	18
	magiun			0,21	0,02	9,86	34,58
2.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%			6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				30,12	20,79	29,41	844,68
CINA							
1.	Pui dulce-acrisor	1/270		17,41	5,77	26,00	179,14
	Piept pui			14,88	1,19	0,6	67,83
	Morcov			0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapa			0,21	0,03	9,2	4,03
	Ardei capia, ardei gras verde			0,6		3,6	18
	Dovlecei			0,45	0,23	4,28	9
	Roșii in suc propriu			0,3	0,12	0,9	5,71
	Zahăr					1,98	8,12
	Sare iodată						
	Porumb dulce			0,4	0,16	2,43	12,95
	Usturoi			0,05		0,21	1,1
	Ulei de floarea soarelui				4		36
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic			5,67	0,84	33,60	267,00
3	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie						
	Lamâie			0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr					4,95	20,29
4	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20		1,64	1,9	14,80	85,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				24,75	8,52	79,62	552,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				115,16	61,12	377,44	3489,92