

A P R O B:

02.12.2025

Primar de Cojușna

Crăciun Igor

Meniu model Iarna-Primăvară 2026 (Anexa nr.1)

**La Caietul de sarcini pentru Servicii de alimentare a copiilor din cadrul
instituției de educație timpurie Grădinița nr.1 Poienita pentru perioada
01.01.2026 – 30.06.2026**

Director interimar Gradinita nr.1,,Poienita”



Bulat Zinaida

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orez pe lapte cu dovleac copt	1/200/40		8,07	5,03	49,43	316,76
	Orez, şlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Dovleac (hostan)		42,00	0,42	0,00	2,52	10,92
2.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,02	0,01	2,14	8,64
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămie		1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,75	9,37	61,24	417,80
Gustare							
1.	Mere	1/100	88,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Giorbă cu varză proaspătă	1/200/5		2,42	2,93	26,58	101,84
	Cartofi		44,64	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de telina		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ardei dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântină 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/120		4,63	4,50	31,91	173,44
	Grupe de hrisca		34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		5,00	0,05	0,02	0,15	0,95
3.	Părjoală	1/70		19,70	11,71	9,90	165,92
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		83,30	17,33	7,33	5,00	99,13
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Oua de găina de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată						
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		27,00
	Ceapă		10,08	0,17	0,02	1,12	3,23
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	20,56	88,03
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionata	1/15/15		3,02	0,78	16,80	91,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,18	6,62	11,11	73,35
	Roși		33,25	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		16,00	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,28	27,08	116,86	694,23
Gustarea de seara							
1.	Salata de iarnă	1/150		2,80	2,10	25,23	101,84
	Cartofi		44,64	0,89	0,04	8,48	35,71
	Sfecla		80,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		24,00	0,41	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		10,00	0,10	0,02	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00		2,00		18,00
2.	Tartină cu brânză tare	1/15/10		3,97	3,03	7,20	81,02
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85		40,97
3.	Iaurt natural 2,6%	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2,6%, fără aditivi și adaos de zahar		150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				9,77	9,63	38,43	257,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				52,15	46,09	226,46	1411,25

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Terci din crupe de mei pe lapte							
1.		1/200		5,42	6,30	20,31	169,80
	Crupe de mei		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Biscuiți	1/30/		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao cu lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,08	11,29	50,03	360,01
Gustare							
1.	Portocale	1/50	53,20	0,48	0,05	5,85	25,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,48	0,05	5,85	25,00
Supă cu pește și smântână							
1.		1/200/5		16,41	4,43	40,82	225,07
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smintină 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pește		72,00	12,24	1,22	0,00	56,88
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/80/10		18,33	6,63	17,79	159,44
	Pește		100,00	17,00	1,70	0,00	79,00
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Smintină 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3.	Mămăligă	1/120		2,74	4,30	15,57	110,40
	Crupe de porumb		20,00	2,40	0,20	13,40	71,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume proaspete	1/50					
	Rosii		50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
5.	Pâine portionată	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,25	0,00	6,66	29,36
	Prune		36,00	0,25	0,00	4,68	21,24
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
				0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,77	16,44	109,64	691,66
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/120		17,74	16,18	13,67	309,87
	Brânză albă de vaci 5%		80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de gris		9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Oua de găină de categoria "Extra"		11,31	1,47	1,13	0,11	16,17
	Chefir 2.5%		20,00	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Semințe de susan		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
2.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				17,74	16,18	15,65	317,98
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				53,85	27,72	159,67	1394,65

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		5,70	4,86	20,79	159,40
	Crupe de hrisca		19,800	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,000	0,02	2,46	0,04	23,40
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		110,000	3,30	2,20	5,50	57,20
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/15		5,61	4,39	9,60	113,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		15,360	3,99	4,15	0,00	59,60
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,34	9,25	32,64	281,38
Gustare							
1.	Struguri	1/70	70,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/150/10		13,56	2,73	51,81	243,89
	Mazăre uscată		49,750	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		36,000	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Rădăcină de țelină		14,000	0,10	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulaș din carne de porc	1/70		18,94	17,38	28,33	165,70
	Carne de porc degresată		90,000	18,00	13,23	7,65	108,00
	Morcov		24,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
	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
3.	Paste făinoase fierte	1/150		5,02	2,29	37,03	195,60
	Paste făinoase din făină integrală		50,000	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salata din sfecla	1/50		0,99	1,02	5,54	31,28
	Sfeclă		48,000	0,82	0,00	5,18	20,64
	Pătrunjel		4,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliata	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60

	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Băutură din citrice	1/150		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		14,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40,47	24,04	136,10	703,64
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		7,48	4,49	37,62	233,56
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,000	5,00	0,50	36,50	179,00
	Chefir 2.5%		20,000	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,050	1,70	1,31	0,13	18,66
	Drojdie		2,000	0,17	0,04	0,36	2,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
2.	Compot din fructe uscate neîndulcit	1/150		0,29	0,41	12,72	54,72
	Fructe uscate+stafide		15,000	0,26	0,41	12,45	53,85
	Lămâie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				7,77	4,91	50,34	288,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				51,81	33,30	168,73	1321,33
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,29	4,44	21,77	162,00
	Crupe de gris		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu unt și gem	1/20/5/10		1,80	4,35	16,24	115,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,09	8,79	39,99	285,57
Gustare							
1.	Mere	1/90	90,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/150/5		2,67	2,89	27,74	101,64
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		52,00	0,88	0,00	5,62	22,36
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Varză albă		20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		20,33	12,07	22,01	211,29
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		39,20	8,15	3,45	2,35	46,65
	Carne de vițel		45,00	9,09	3,15	0,00	67,50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38

	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din orez puhav	1/150		4,35	2,83	37,45	232,41
	Orez, șlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Legume murate porționate	1/30		0,30	0,06	0,90	3,60
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,03	8,28	32,65
	Gutuie		28,80	0,12	0,03	4,32	16,42
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,19	18,72	115,57	686,58
1.	Bulgur cu legume	1/150		7,22	2,71	40,20	232,85
	Bulgur		54,45	6,53	0,54	36,48	194,39
	Ardei dulci		11,25	0,11	0,00	0,68	3,38
	Morcov		16,00	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)		8,90	0,27	0,11	1,62	8,63
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu cașcaval	1/20/5		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				17,59	5,90	55,80	419,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				57,22	33,41	221,30	1432,73

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200		13,50	6,22	41,20	307,50
	Paste făinoase din făină integrală		55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Brânză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,83	7,12	67,15	412,49
Gustare							
1.	Pere	1/90	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
1.	Supa cu orez	1/150		4,67	4,30	37,02	177,75
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, șlefuit		24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Șnițel de pui pane cu susan	1/70		24,53	6,12	4,98	164,04
	Fileu de pasăre		90,00	22,50	1,80	0,90	102,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Semințe de susan		2,00	0,40	1,40	0,34	13,10
3.	Cartofi fierți	1/100		1,91	4,19	17,85	113,88
	Cartofi		93,60	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din varză cu mazăre verde	1/50		1,17	1,04	4,67	30,68
	Mazăre conservată		15,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Varză albă		40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20/15		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,20	0,32	14,91	63,37
	Fructe uscate+stafide		12,00	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,25	16,34	81,32	641,83
1.	Supa pe lapte cu cus-cus	1/150		5,60	4,30	22,66	156,80
	Cus cus		19,800	1,98	0,26	14,65	70,69
	Lapte 2.5%		120,000	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				7,26	8,64	32,32	249,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				52,08	23,46	148,47	1355,71

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/200		5,60	4,83	21,27	156,80
	Fulgi de ovăz		19,80	1,98	0,79	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	9,48	86,12
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,46	10,92	40,35	337,29
Gustare							
1.	Mere	1/100	100,00	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,42	0,00	11,93	49,63
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		5,02	3,33	46,85	198,43
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		35,00	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		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Fileu julien în sos alb	1/60		21,68	5,48	13,27	140,08
	Fileu de pasăre		85,00	21,25	1,70	0,85	96,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci de grâu puhav	1/100		3,02	2,71	16,79	112,65
	Crupe de grau marunt		25,00	3,00	0,25	16,75	89,25
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40

4.	Salata din varza de pekin	1/50		2,33	6,70	3,56	71,31
	Varză de pekin		36,08	0,43	0,07	1,15	4,33
	Morcov		9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate+stafide		15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,91	19,82	114,10	687,63
1.	Salată din legume fierte	1/120		2,21	3,17	23,31	106,97
	Cartofi		72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		32,00	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		4,45	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ardei dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Ou fiert	1/50		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categoria "Extra"		52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	Ceai din amestec de fructe	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,61	8,63	35,41	243,14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				61,41	39,38	201,80	1317,69

4.	Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui	1/40		2,09	6,69	8,56	68,29
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		35,00	0,35	0,07	1,05	4,20
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	7,83	34,67
	Prune		45,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliata	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,71	28,33	98,37	595,81
1.	Chiflă magiun	1/50		5,87	5,54	29,61	191,93
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	3,00	0,30	21,90	107,40
	Drojdie		2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		15,00	0,30	0,45	0,60	7,50
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
4.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,37	5,61	34,11	260,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				50,00	47,27	199,64	1335,26

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orez pe lapte cu dovleac copt	1/200		7,75	4,83	46,83	302,93
	Orez, șlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Dovleac (bostan)		40,00	0,40	0,00	2,40	10,40
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,48	13,28	61,78	455,49
Gustare							
1.	Portocale	1/50	50,00	0,44	0,05	5,39	23,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,44	0,05	5,39	23,03
1.	Ciorbă din varza cu smântână	1/200		2,18	2,93	26,99	93,54
	Cartofi		28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varză albă		72,00	0,58	0,00	3,89	22,32
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/80		19,37	13,64	16,93	168,24
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		49,00	10,19	4,31	2,94	58,31
	Carne de porc degresată		35,00	7,00	5,15	2,98	42,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Piureu de cartofi	1/100	30,00	2,51	4,59	18,85	124,28
	Cartofi		93,60	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din grîș pe lapte	1/200		6,00	5,06	21,29	164,60
	Crupe de grîș		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Cacau pe lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,84	9,10	43,61	312,21
Gustare							
1.	Mere	1/96	96,80	0,39	0,00	10,94	45,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,39	0,00	10,94	45,50
1.	Ciorbă cu mazare uscată cu crutoane	1/200/20		15,08	2,94	61,26	291,07
	Mazăre uscată		49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
2.	Papricaș de porc	1/60		17,29	16,40	24,92	173,29
	Carne de porc degresată		80,00	16,00	11,76	6,80	96,00
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Paste fierte	1/150		5,52	3,18	40,74	221,40
	Paste făinoase din făină integrală		55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
4.	Salata de roșii	1/50		0,58	1,03	8,29	21,02
	Roșii		42,75	0,26	0,00	1,80	7,70
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,04	7,38	28,64
	Gutui		36,00	0,14	0,04	5,40	20,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/20/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40,42	24,18	152,19	787,02
1.	Budincă din brînză de vaci și semințe de susan	1/120		18,34	20,31	22,36	382,27
	Brînză albă de vaci 5%		80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de grîș		9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Oua de găină de categoria "Extra"		11,31	1,47	1,13	0,11	16,17
	Ciocolată 2.5%		20,00	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stăfide		15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				18,37	20,31	24,61	391,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				70,02	53,60	231,34	1535,98

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Omletă naturală	1/100		16,52	12,99	2,11	215,99
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brinză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tatina cu unt și cașcaval	1/20/5/10		4,41	7,19	9,67	133,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brinză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,95	20,19	14,02	358,35
Gustare							
1.	Mere	1/96	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5		2,91	3,01	43,91	96,91
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		17,50	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		40,00	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		11,25	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/90		19,57	5,74	19,53	163,16
	Pește		100,00	17,00	1,70	0,00	79,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00

	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/100		1,81	3,43	10,00	84,21
	Crupe de porumb		14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Salată țărănească	1/50		3,46	8,05	7,26	99,42
	Varză albă		44,00	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,37	0,55	21,82	92,96
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/30		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,44	21,92	126,52	667,46
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/200		11,04	4,48	50,62	310,65
	Bulgur		64,35	7,72	0,64	43,11	229,73
	Lapte 2.5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
2.	Iaurt natural	1/140		2,80	4,20	5,60	70,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140,00	2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				17,14	9,58	79,92	476,65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				70,89	51,79	233,96	1554,65

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/200		5,69	4,04	20,77	151,60
	Crăpe de orz măscat		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2,5%		110,00	4,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu unt și magiun	1/20/5/5		1,80	4,35	16,24	115,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,49	8,39	38,99	275,17
Gustare							
1.	Mere	1/88	88,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Borș din sfecla cu smântână	1/200/5		3,13	2,89	31,17	113,58
	Sfeclă		80,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Radăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Zarzar din ficat de pul în sos din legume sotate	1/70/20		28,95	12,97	30,51	282,07
	Ficat de găină		150,00	25,35	7,20	0,00	174,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		15,00	0,42	2,25	0,48	32,40
3.	Terci din orez puhav	1/150		4,38	5,29	37,49	255,81
	Orez, găluit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume murate porționate cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,50	7,10	3,22	71,50
	Castraveti murati cu continut de sare până la 1,5g sare		50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete			0,16	0,00	6,45	26,73
	Mere		39,60	0,16	0,00	4,47	18,61
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				44,24	29,50	137,64	907,19
1.	Paste fierte cu carne coaptă și cascaval	1/200/65		24,78	15,33	45,11	381,06
	Paste făinoase din făină integrală		55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Sold de pasăre, dezosată, degresată		73,50	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brânză tare (cascaval) 45%		15,36	3,99	4,15	0,00	59,60
2.	Ceai din fructe	1/150		0,13	0,05	1,42	6,19
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise		12,90	0,13	0,05	1,42	6,19
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				24,91	15,38	46,53	387,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				76,99	53,27	233,10	1610,97