



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Șef CSP Chișinău



ETCACI

Data 04 / 12 2024

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



CEZOR Doina

Data 19 / 11 2024

**Meniul- Model  
pentru 10 zile a serviciului  
pentru alimentația copiilor de 5-7 ani din instituțiile de educație  
timpurii din raionul Strășeni cu regimul de activitate 9,5-10 ore,  
alimentate de "PONTTEM.X" SRL  
în perioada iarnă-primăvară  
pentru anul 2025**

| Luni      Saptămâna 1          |                                                     |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                 | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                     |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci din ovas pe lapte cu stafide                  | 1/200             |                | 9,76       | 11,42    | 26,32     | 303,37                   |
|                                | Fulgi de ovaz                                       |                   | 0,025          | 2,14       | 0,18     | 11,94     | 120                      |
|                                | Lapte 2,5%                                          |                   | 0,110          | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104                      |
|                                | Zahăr                                               |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12                       |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                           |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15                       |
|                                | Stafide                                             |                   | 0,005          | 1,60       | 5,60     | 1,38      | 52,40                    |
| 2.                             | Tartina cu unt                                      | 1/30/5            |                | 2,47       | 4,46     | 14,47     | 117,10                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic          |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,10                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                           |                   | 0,005          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 37,00                    |
| 3.                             | Ceai cu lamâie                                      | 1/150             |                | 0,03       | 0,01     | 3,24      | 13,04                    |
|                                | Ceai infuzie                                        |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Lamâie                                              |                   | 0,005          | 0,03       | 0,01     | 0,27      | 0,87                     |
|                                | Zahăr                                               |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                     |                   |                | 12,26      | 15,89    | 44,03     | 433,51                   |
|                                |                                                     | Gustare           |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                           | 1/100             | 0,100          | 0,53       |          | 14,92     | 62,04                    |
| Prînz                          |                                                     |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Zeama cu tăiței                                     | 1/200             |                | 1,25       | 2,10     | 19,41     | 122,21                   |
|                                | Cartofi                                             |                   | 0,040          | 0,58       | 0,03     | 5,47      | 89,6                     |
|                                | Ceapa uscată                                        |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Morcov                                              |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                            |                   | 0,002          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                | Rădăcină de țelină                                  |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Verdeață                                            |                   | 0,001          | 0,11       | 0,01     | 0,22      | 0,98                     |
|                                | Paste spicuosor                                     |                   | 0,010          |            |          |           |                          |
|                                | Ardei dulce                                         |                   | 0,005          | 0,04       | 0        | 0,23      | 1,13                     |
|                                | Borș acru                                           |                   | 0,005          |            |          |           |                          |
|                                | Sare iodată                                         |                   | 0,0008         | 0          | 0        | 0         | 0                        |
| 2.                             | Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare | 70/30/100         |                | 22,68      | 7,69     | 24,93     | 228,13                   |
|                                | Pulpa de pui dezosata                               |                   | 0,080          | 17,50      | 1,40     | 0,70      | 79,80                    |
|                                | Ceapa                                               |                   | 0,015          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Morcov                                              |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Roșii în suc propriu                                |                   | 0,005          | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                            |                   | 0,003          |            | 3,00     |           | 45,00                    |
|                                | Sare iodată                                         |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Mazare uscata                                       |                   | 0,030          | 4,58       | 0,20     | 10,55     | 62,49                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui                            |                   | 0,002          | 0          | 3        | 0         | 27                       |
| 3.                             | Legume murate                                       | 1/50              |                | 0,49       | 0,08     | 1,31      | 4,92                     |
|                                | Castraveți murați                                   |                   | 0,050          | 0,49       | 0,08     | 1,31      | 4,92                     |

|                                                  |                                                           |                |       |              |              |               |                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>4.</b>                                        | <b>Compot din fructe de sezon</b>                         | <b>1/150</b>   |       | <b>0,32</b>  | <b>0,00</b>  | <b>8,82</b>   | <b>38,72</b>   |
|                                                  | Fructe de sezon                                           |                | 0,030 | 0,32         |              | 5,85          | 26,55          |
|                                                  | Zahăr                                                     |                | 0,003 |              |              | 2,97          | 12,17          |
| <b>5.</b>                                        | <b>Pâine porționată</b>                                   | <b>1/20/20</b> |       | <b>3,42</b>  | <b>0,84</b>  | <b>19,20</b>  | <b>105,00</b>  |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                | 0,020 | 1,62         | 0,24         | 9,60          | 53             |
|                                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                | 0,020 | 1,80         | 0,60         | 9,60          | 52             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz</b>            |                                                           |                |       | <b>28,16</b> | <b>10,71</b> | <b>73,67</b>  | <b>498,98</b>  |
| <b>Gustarea de seară</b>                         |                                                           |                |       |              |              |               |                |
| <b>1.</b>                                        | <b>Supă din lapte cu orez</b>                             | <b>1/150</b>   |       | <b>6,87</b>  | <b>5,64</b>  | <b>22,49</b>  | <b>184,73</b>  |
|                                                  | Crupe de orez                                             |                | 0,018 | 1,45         | 0,40         | 12,47         | 72,27          |
|                                                  | Unt fără grasimi vegetale                                 |                | 0,002 | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 14,80          |
|                                                  | Lapte 2,5%                                                |                | 0,130 | 5,40         | 3,60         | 9,00          | 93,60          |
|                                                  | Zahar                                                     |                | 0,003 |              |              | 0,99          | 4,06           |
| <b>2</b>                                         | <b>Tartina cu brînză tare</b>                             | <b>1/20/10</b> |       | <b>4,12</b>  | <b>2,83</b>  | <b>9,60</b>   | <b>90,65</b>   |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                | 0,020 | 1,62         | 0,24         | 9,6           | 53,40          |
|                                                  | Brînză tare                                               |                | 0,010 | 2,50         | 2,59         | 0,0           | 37,25          |
| <b>3.</b>                                        | <b>Ceai</b>                                               | <b>1/200</b>   |       | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>   | <b>2,0</b>    | <b>8,12</b>    |
|                                                  | Ceai infuzie                                              |                | 0,001 |              |              |               |                |
|                                                  | Zahar                                                     |                | 0,002 |              |              | 1,98          | 8,12           |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b> |                                                           |                |       | <b>10,99</b> | <b>8,47</b>  | <b>34,07</b>  | <b>283,50</b>  |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>           |                                                           |                |       | <b>51,94</b> | <b>35,07</b> | <b>166,69</b> | <b>1278,03</b> |

| Marți Saptămână 1              |                                                                 |                   |             |             |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brutto | Proteine kg | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                                 |                   |             |             |          |           |                          |
| 1.                             | Terci din grâu mărunț pe lapte                                  | 1/200             | 6,9         |             | 5,66     | 23,78     | 232,37                   |
|                                | Lapte 2,5%                                                      |                   | 0,110       | 4,5         | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Zahăr                                                           |                   | 0,003       |             |          | 2,97      | 12,17                    |
|                                | Crupe de grâu mărunț                                            |                   | 0,030       | 2,38        | 0,2      | 13,27     | 120,00                   |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                                       |                   | 0,002       | 0,02        | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 2.                             | Biscuiți la ceai                                                | 1/30              | 2,46        |             | 2,85     | 22,20     | 127,80                   |
|                                | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate                             |                   | 0,030       | 2,46        | 2,85     | 22,2      | 127,8                    |
| 3.                             | Cacao cu lapte                                                  | 1/200             | 4,7         |             | 3,14     | 11,01     | 92,46                    |
|                                | Cacao                                                           |                   | 0,001       | 0,2         | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                | Lapte 2,5%                                                      |                   | 0,150       | 4,5         | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Zahăr                                                           |                   | 0,003       |             |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                                 |                   |             | 14,06       | 11,65    | 56,99     | 452,63                   |
|                                |                                                                 | Gustare           |             |             |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                                       | 1/100             | 0,100       | 0,65        | 0,16     | 24,3      | 93,96                    |
| Prânz                          |                                                                 |                   |             |             |          |           |                          |
| 1.                             | Ciorbă cu varza și smântână                                     | 1/200/5           | 1,73        |             | 5,8      | 22,07     | 110,38                   |
|                                | Varză proaspătă                                                 |                   | 0,050       | 0,64        | 0        | 4,32      | 24,8                     |
|                                | Cartofi                                                         |                   | 0,030       | 0,43        | 0,02     | 4,1       | 17,28                    |
|                                | Morcov                                                          |                   | 0,020       | 0,21        | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                        |                   | 0,002       | 0           | 5        | 0         | 45                       |
|                                | Ceapă                                                           |                   | 0,020       | 0,29        | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Rădăcină de țelină                                              |                   | 0,005       | 0,02        | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Sare iodată                                                     |                   | 0,0008      |             |          |           |                          |
|                                | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                          |                   | 0,005       | 0,14        | 0,75     | 0,16      | 10,8                     |
| 2.                             | Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi | 1/70/30/105       | 22,22       |             | 12,15    | 35,50     | 286,34                   |
|                                | Pulpa de pui dezosata                                           |                   | 0,065       | 17,5        | 1,4      | 0,7       | 79,8                     |
|                                | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic       |                   | 0,010       | 0,72        | 0,24     | 3,84      | 20,64                    |
|                                | Lapte 2,5%                                                      |                   | 0,010       | 0,3         | 0,2      | 0,5       | 5,2                      |
|                                | Ouă de găină de categorie «Exstra»                              |                   | 0,003       | 1,13        | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                | Morcov                                                          |                   | 0,020       | 0,21        | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Ceapă                                                           |                   | 0,020       | 0,29        | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                        |                   | 0,003       |             | 5        |           | 45                       |

|                                            |                                                           |          |        |       |       |        |         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|---------|
|                                            | Cartofi                                                   |          | 0,120  | 1,73  | 0,09  | 16,42  | 69,12   |
|                                            | Lapte 2,5%                                                |          | 0,010  | 0,3   | 0,2   | 0,5    | 5,2     |
|                                            | Unt fără grasimi vegetale                                 |          | 0,002  | 0,04  | 4,1   | 0,07   | 37      |
|                                            | Sare iodată                                               |          | 0,0008 |       |       |        |         |
| 3.                                         | Salata gustarea iepuraşului                               | 1/50     | 0,50   |       | 0,10  | 1,50   | 6,00    |
|                                            | Morcov proaspăt pai                                       |          | 0,040  | 0,50  | 0,10  | 1,50   | 6,00    |
|                                            | Mere proaspete                                            |          | 0,020  | 0,02  | 0,80  | 1,20   | 2,36    |
|                                            | Lămâie                                                    |          | 0,005  |       |       |        |         |
| 4.                                         | Compot din stafide                                        | 1/150    | 0,26   |       | 0,41  | 15,42  | 66,02   |
|                                            | Stafide                                                   |          | 0,015  | 0,26  | 0,41  | 12,45  | 53,85   |
|                                            | Zahăr                                                     |          | 0,003  |       |       | 2,97   | 12,17   |
| 5.                                         | Pâine porţionată                                          | 1/30/30  | 5,13   |       | 1,26  | 28,80  | 157,50  |
|                                            | Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic                |          | 0,030  | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 80,10   |
|                                            | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic |          | 0,030  | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz             |                                                           |          |        | 29,84 | 19,75 | 103,29 | 626,24  |
| Gustarea de seara                          |                                                           |          |        |       |       |        |         |
| 1.                                         | Budincă din brânză de vaci cu gem                         | 1/100/15 |        | 21,20 | 16,72 | 14,12  | 348,94  |
|                                            | Brânză de vaci                                            |          | 0,070  | 17,6  | 9,9   | 1,1    | 221,1   |
|                                            | Ouă de găină de categorie «Exstra»                        |          | 0,007  | 1,7   | 1,31  | 0,13   | 18,66   |
|                                            | Crupe de griş                                             |          | 0,020  | 1,19  | 0,1   | 6,63   | 35,34   |
|                                            | Lapte 2,5%                                                |          | 0,010  | 0,6   | 0,4   | 1      | 10,4    |
|                                            | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |          | 0,002  | 0     | 5     | 0      | 45      |
|                                            | Gem                                                       |          | 0,015  | 0,11  | 0,01  | 5,26   | 18,44   |
| 2.                                         | Ceai                                                      | 1/200    |        | 6     | 0,1   | 6      | 14,46   |
|                                            | Ceai infuzie                                              |          | 0,001  | 0,2   | 0,14  | 0,54   | 2,29    |
|                                            | Zahăr                                                     |          | 0,005  |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara |                                                           |          |        | 27,20 | 16,82 | 20,12  | 363,40  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II           |                                                           |          |        | 71,75 | 48,38 | 204,70 | 1536,23 |

| Miercuri Săptămână 1           |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de orez pe lapte                                  | 1/200             | 6,03           | 5,76       | 25,60    | 227,17    |                          |
|                                | Crupa de orez                                           |                   | 0,020          | 1,81       | 0,5      | 15,59     | 120                      |
|                                | Lapte 2,5%                                              |                   | 0,120          | 4,2        | 2,8      | 7         | 72,8                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,20                    |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartina cu branza tare                                  | 1/30/10/          | 2,47           | 4,46       | 14,47    | 117,10    |                          |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,10                    |
|                                | Cascaval                                                |                   | 0,010          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 37,00                    |
| 3.                             | Ceai cu zahăr                                           | 1/200             | 0,0            | 0,0        | 5,0      | 20,29     |                          |
|                                | Ceai                                                    |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,005          |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 8,50       | 10,22    | 45,02     | 364,56                   |
| Gustare                        |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                               | 1/100             | 0,100          | 1,22       | 0,35     | 31,32     | 120,06                   |
| Prânz                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Ciorbă din sfecla                                       | 1/200/            | 2,40           | 5,09       | 28,97    | 109,61    |                          |
|                                | Sfeclă                                                  |                   | 0,060          | 1,36       | 0        | 8,64      | 34,4                     |
|                                | Cartofi                                                 |                   | 0,035          | 0,36       | 0,02     | 3,42      | 14,4                     |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Verdeata                                                |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcina de țelină                                      |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,002          |            | 5        |           | 45                       |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Mamaliga cu pește copt în sos din legume                | 1/100/80/30       | 24,76          | 6,11       | 30,83    | 288,35    |                          |
|                                | Crupe de porumb                                         |                   | 0,025          | 2,02       | 0,17     | 11,28     | 114                      |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 14,80                    |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Pasta de tomate                                         |                   | 0,001          | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Pește congelat                                          |                   | 0,090          | 21,32      | 2,13     |           | 99,07                    |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,8        | 0,08     | 5,84      | 28,64                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,002          |            | 2        |           | 18                       |

|                                           |                                                           |       |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                        | Salata de varza de pekin                                  | 1/50  |       | 0,56  | 1,09  | 4,38   | 15,26   |
|                                           | Varza pekin ( sau varza alba)                             |       | 0,050 | 0,49  | 0,08  | 1,31   | 4,92    |
|                                           | Ceapă                                                     |       | 0,005 | 0,07  | 0,01  | 3,07   | 1,34    |
|                                           | Ulei de floarea soarelui (nerafinat )                     |       | 0,001 |       | 1     |        | 9       |
| 4.                                        | Compot din fructe de sezon                                | 1/200 |       | 0,18  | 0,00  | 8,93   | 36,91   |
|                                           | Fructe de sezon                                           |       | 0,035 | 0,18  |       | 4,97   | 20,68   |
|                                           | Zahăr                                                     |       | 0,003 |       |       | 3,96   | 16,23   |
| 5.                                        | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/30  |       | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77,40   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |       | 0,030 | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |       |       | 30,60 | 13,19 | 87,51  | 527,53  |
| Gustarea de seara                         |                                                           |       |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Chefir 2,5%                                               | 1/150 | 0,150 | 6     | 0,1   | 6      | 92      |
| 2.                                        | Salata de iarna cu ou fiert                               | 1/100 |       | 14,58 | 14,42 | 7,62   | 222,71  |
|                                           | Cartofi                                                   |       | 0,060 | 0,8   | 0,08  | 5,84   | 28,64   |
|                                           | Morcov                                                    |       | 0,020 | 3     | 3,11  |        | 44,7    |
|                                           | Ceapa                                                     |       | 0,020 |       |       |        |         |
|                                           | Mazare verde conservata                                   |       | 0,005 | 10,18 | 7,83  | 0,78   | 111,97  |
|                                           | Castraveti murati                                         |       | 0,005 |       |       |        |         |
|                                           | Ouă de găină "Extra" 0,5 buc                              |       | 0,025 | 0,6   | 0,4   | 1      | 10,4    |
|                                           | Ulei de floarea soarelui                                  |       | 0,002 | 0     | 3     | 0      | 27      |
| 3.                                        | Pâine feliate                                             | 1/20  | 0,020 | 20,58 | 14,52 | 13,62  | 314,71  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |       |       | 20,58 | 14,52 | 13,62  | 314,71  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III         |                                                           |       |       | 60,90 | 38,28 | 177,47 | 1326,86 |

| Joi Săptămâna 1                |                                               |                   |                |             |              |              |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                           | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g  | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                               |                   |                |             |              |              |                          |
| 1.                             | <b>Terci de griș pe lapte</b>                 | <b>1/200</b>      |                | <b>5,22</b> | <b>4,82</b>  | <b>19,12</b> | <b>148,12</b>            |
|                                | Crupe de griș                                 |                   | 0,025          | 1,90        | 0,16         | 10,61        | 56,55                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                     |                   | 0,002          | 0,02        | 2,46         | 0,04         | 22,20                    |
|                                | Lapte 2,5%                                    |                   | 0,150          | 3,3         | 2,2          | 5,5          | 57,2                     |
|                                | Zahăr                                         |                   | 0,003          |             |              | 2,97         | 12,17                    |
| 2.                             | <b>Tartină cu magiun</b>                      | <b>1/30/20</b>    |                | <b>2,47</b> | <b>4,46</b>  | <b>14,47</b> | <b>117,10</b>            |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic    |                   | 0,030          | 2,43        | 0,36         | 14,4         | 80,1                     |
|                                | Magiun de mere                                |                   | 0,020          | 0,04        | 4,10         | 0,07         | 37,00                    |
| 3.                             | <b>Lapte fiert</b>                            | <b>1/150</b>      |                | <b>4,50</b> | <b>3,00</b>  | <b>7,50</b>  | <b>78,00</b>             |
|                                | Lapte 2,5%                                    |                   | 0,150          | 4,50        | 3,00         | 7,50         | 78,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                               |                   |                | 12,19       | 12,28        | 41,09        | 343,22                   |
| Gustare                        |                                               |                   |                |             |              |              |                          |
| 1.                             | <b>Fructe proaspete de sezon</b>              | <b>1/100</b>      | <b>0,100</b>   | <b>0,63</b> |              | <b>17,9</b>  | <b>74,45</b>             |
| Prânz                          |                                               |                   |                |             |              |              |                          |
| 1.                             | <b>Supă cu orez</b>                           | <b>1/200</b>      |                | <b>1,93</b> | <b>3,31</b>  | <b>30,39</b> | <b>97,90</b>             |
|                                | Cartofi                                       |                   | 0,050          | 0,43        | 0,02         | 4,1          | 17,28                    |
|                                | Ceapă                                         |                   | 0,020          | 0,43        | 0,05         | 18,40        | 8,06                     |
|                                | Morcov                                        |                   | 0,020          | 0,26        | 0,02         | 1,4          | 8,2                      |
|                                | Rădăcina de țelină                            |                   | 0,005          | 0,02        | 0,01         | 0,11         | 0,56                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                      |                   | 0,002          |             | 3            |              | 27                       |
|                                | Orez                                          |                   | 0,010          | 0,72        | 0,2          | 6,24         | 36,14                    |
|                                | Sare iodată                                   |                   | 0,0008         |             |              |              |                          |
|                                | Verdeță                                       |                   | 0,001          | 0,07        | 0,01         | 0,14         | 0,66                     |
| 2.                             | <b>Legume înăbușite cu chifteluțe de porc</b> | <b>1/140/60</b>   |                | <b>3,10</b> | <b>14,38</b> | <b>26,69</b> | <b>170,20</b>            |
|                                | Carne de porc dezosată/degresată              |                   | 0,060          | 1,54        | 11,29        | 6,53         | 92,16                    |
|                                | Paine                                         |                   | 0,010          |             |              |              |                          |
|                                | Oua                                           |                   | 0,005          |             |              |              |                          |
|                                | Faina                                         |                   | 0,005          |             |              |              |                          |
|                                | Varza proaspata                               |                   | 0,125          | 0,96        | 0            | 6,48         | 37,2                     |
|                                | Morcov                                        |                   | 0,020          | 0,21        | 0,02         | 1,12         | 6,56                     |
|                                | Ceapă                                         |                   | 0,020          | 0,29        | 0,03         | 12,26        | 5,38                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                      |                   | 0,003          |             | 3            |              | 27                       |
|                                | Rosii in suc propriu                          |                   | 0,005          | 0,1         | 0,04         | 0,3          | 1,9                      |
|                                | Sare iodată                                   |                   | 0,0008         |             |              |              |                          |
| 3.                             | <b>Salata vitamin</b>                         | <b>1/50</b>       |                | <b>2,05</b> | <b>7,65</b>  | <b>3,74</b>  | <b>83,54</b>             |
|                                | Radacină de țelina                            |                   | 0,015          | 0,1         | 0,03         | 0,42         | 2,24                     |
|                                | Morcov                                        |                   | 0,030          | 0,26        | 0,02         | 1,4          | 8,2                      |
|                                | Ardei dulci                                   |                   | 0,005          | 0,09        |              | 0,54         | 2,7                      |
|                                | Semințe de floarea soarelui                   |                   | 0,001          | 1,6         | 5,6          | 1,38         | 52,4                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui nerafinat            |                   | 0,001          |             | 2            |              | 18                       |
| 4.                             | <b>Compot din fructe de sezon</b>             | <b>1/150</b>      |                | <b>0,28</b> | <b>0,00</b>  | <b>8,24</b>  | <b>36,07</b>             |
|                                | Fructe de sezon                               |                   | 0,035          | 0,28        |              | 5,27         | 23,90                    |
|                                | Zahăr                                         |                   | 0,003          |             |              | 2,97         | 12,17                    |

|                                           |                                                           |         |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 5.                                        | Pâine porționată                                          | 1/30/20 |       | 4,32  | 1,14  | 24,00  | 130,80  |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,030 | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77,40   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53      |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |         |       | 11,68 | 26,48 | 93,06  | 518,51  |
| Gustare de seară                          |                                                           |         |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Paste făinoase cu brânză de vaci                          | 1/160   |       | 19,04 | 13,49 | 23,27  | 346,00  |
|                                           | Paste făinoase din făină integrală                        |         | 0,050 | 3     | 0,39  | 22,2   | 108     |
|                                           | Brânză de vaci 5%                                         |         | 0,030 | 16    | 9     | 1      | 201     |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale                                 |         | 0,001 | 0,04  | 4,1   | 0,07   | 37      |
| 3.                                        | Ceai cu zahăr                                             | 1/200   |       | 0,0   | 0,0   | 5,0    | 20,29   |
|                                           | Ceai                                                      |         | 0,001 |       |       |        |         |
|                                           | Zahăr                                                     |         | 0,005 |       |       | 4,95   | 20,29   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |         |       | 19,04 | 13,49 | 28,22  | 366,29  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV          |                                                           |         |       | 43,54 | 52,25 | 180,27 | 1302,47 |

| Vineri Săptămâna 1             |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci pe gău pe lapte                                   | 1/200             |                | 6,55       | 6,45     | 21,80     | 179,85                   |
|                                | Crupe de grâu                                           |                   | 0,030          | 2,02       | 0,17     | 11,28     | 60,08                    |
|                                | Lapte 2,5%                                              |                   | 0,120          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,002          | 0,03       | 3,28     | 0,05      | 29,6                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,002          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartina cu unt                                          | 1/30/5            |                | 2,47       | 4,46     | 14,47     | 117,10                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,005          | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 37                       |
| 3.                             | Ceai cu lamâie                                          | 1/150             |                | 4,7        | 3,14     | 11,01     | 92,46                    |
|                                | Ceai                                                    |                   | 0,001          | 0,2        | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                | Lamâie                                                  |                   | 0,005          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 13,72      | 14,05    | 47,28     | 389,41                   |
| Gustare                        |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                               | 1/100             | 0,100          | 0,63       |          | 17,9      | 74,45                    |
| Prânz                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Rasolnic cu legume                                      | 1/200/5           |                | 1,29       | 3,12     | 21,57     | 127,57                   |
|                                | Cartofi                                                 |                   | 0,030          | 0,43       | 0,02     | 4,10      | 17,28                    |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Rădăcină de țelină                                      |                   | 0,005          | 0,05       | 0,01     | 0,21      | 1,12                     |
|                                | Verdeață                                                |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,002          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare |                   | 0,005          | 0,15       | 0,03     | 0,45      | 1,8                      |
|                                | Crupe de arpacaș                                        |                   | 0,010          | 0,001      | 0,001    | 0,01      | 65,12                    |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Carne de pui în sos de smântână cu Terci de hrișcă      | 1/70/30/100       |                | 20,13      | 8,58     | 21,12     | 291,88                   |
|                                | Fileu de pui                                            |                   | 0,080          | 17,5       | 1,4      | 0,7       | 147,25                   |
|                                | Ceapa                                                   |                   | 0,010          | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                | Smântână                                                |                   | 0,005          | 0,28       | 1,5      | 0,32      | 21,6                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,002          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,002          | 1          | 0,1      | 7,3       | 35,8                     |
|                                | Crupe de hrișcă                                         |                   | 0,017          | 1,19       | 0,1      | 6,63      | 35,34                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                               |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 3.                             | Salată de iarnă                                         | 1/50              |                | 1,98       | 6,62     | 6,26      | 84,08                    |
|                                | Mere proaspete                                          |                   | 0,020          | 0,12       | 0        | 3,48      | 14,48                    |
|                                | Sfeclă                                                  |                   | 0,040          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Semințe de susan                                        |                   | 0,001          | 1,6        | 5,6      | 1,38      | 52,4                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                     |                   | 0,001          |            | 1        |           | 9                        |

|                                           |                                                           |          |        |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                                        | Pâine porționată                                          | 1/30     |        | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77,40   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |          | 0,030  | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77      |
| 5.                                        | Compot din fructe de sezon                                | 1/150    |        | 0,11  | 0,00  | 5,95   | 24,58   |
|                                           | Fructe de sezon                                           |          | 0,035  | 0,11  |       | 2,98   | 12,41   |
|                                           | Zahăr                                                     |          | 0,003  |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |          |        | 26,21 | 19,22 | 69,30  | 605,51  |
| Gustare de seară                          |                                                           |          |        |       |       |        |         |
| 1.                                        | Ou fiert cu Piureu de cartofi                             | 1/50/120 |        | 8,66  | 7,41  | 42,14  | 200,55  |
|                                           | Oua de găină                                              |          | 1 buc. | 6,79  | 5,22  | 0,52   | 74,65   |
|                                           | Lapte 2,5%                                                |          | 0,010  | 1,6   | 0,08  | 40     | 20      |
|                                           | Cartofi                                                   |          | 0,140  | 0,27  | 0,11  | 1,62   | 87,9    |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale                                 |          | 0,001  |       | 2     |        | 18      |
| 2.                                        | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                | 1/30     |        | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 80,10   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |          | 0,030  | 2,43  | 0,36  | 14,4   | 80,1    |
| 3.                                        | Ceai cu lamâie                                            | 1/150/   |        | 0,0   | 0,0   | 3,2    | 13,04   |
|                                           | Ceai infuzie                                              |          | 0,001  |       |       |        |         |
|                                           | Zahar                                                     |          | 0,003  |       |       | 2,97   | 12,17   |
|                                           | Lamâie                                                    |          | 0,005  | 0,03  | 0,01  | 0,27   | 0,87    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |          |        | 11,12 | 7,78  | 59,78  | 293,69  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V           |                                                           |          |        | 51,68 | 41,05 | 194,26 | 1363,06 |

| Luni Saptămîna 2               |                                            |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                | Dejun                                      |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de orz pe lapte                      | 1/200/            | 4,80           | 4,61       | 17,96    | 139,38    |                          |
|                                | Crupe de orz mășcat                        |                   | 0,025          | 1,78       | 0,15     | 9,95      | 53,01                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                  |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
|                                | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,120          | 3          | 2        | 5         | 52                       |
|                                | Zahăr                                      |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartină cu brînză tare                     | 1/30/10           | 4,93           | 2,95       | 14,40    | 117,35    |                          |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Brînză tare 45%                            |                   | 0,010          | 2,5        | 2,59     | 0         | 37,25                    |
| 3.                             | Ceai                                       | 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 |                                            |                   |                | 9,73       | 7,56     | 37,31     | 277,02                   |
|                                | Gustare                                    |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                  | 1/100             | 0,100          | 0,54       | 0,14     | 20,25     | 78,3                     |
|                                | Prânz                                      |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Zeamă                                      | 1/200/10          | 0,92           | 3,08       | 16,98    | 54,23     |                          |
|                                | Cartofi                                    |                   | 0,060          | 0,36       | 0,02     | 3,42      | 14,40                    |
|                                | Morcov                                     |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Paste spicușor                             |                   | 0,010          |            |          |           |                          |
|                                | Ceapă                                      |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Verdeata                                   |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcină de țelină                         |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Borș acru                                  |                   | 0,005          |            |          |           |                          |
|                                | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,002          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Sare iodată                                |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Sarmale leneșe cu carne de pui             | 1/200             | 12,42          | 8,65       | 31,77    | 179,29    |                          |
|                                | Pulpa de pui dezosată                      |                   | 0,070          | 10,19      | 4,31     | 2,94      | 58,31                    |
|                                | Varză albă                                 |                   | 0,100          | 0,64       | 0        | 4,32      | 24,8                     |
|                                | Morcov                                     |                   | 0,025          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                                      |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,003          |            | 4        |           | 36                       |
|                                | Sare iodată                                |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Orez                                       |                   | 0,020          | 0,87       | 0,24     | 7,48      | 43,36                    |
|                                | Pasta de tomate                            |                   | 0,001          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
| 3.                             | Legume murate portionate                   | 1/50              | 1,96           | 7,65       | 3,20     | 80,84     |                          |
|                                | Castraveți murați                          |                   | 0,053          | 0,1        | 0,03     | 0,42      | 2,24                     |

|                                  |                                                           |         |       |       |       |        |         |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                               | Pâine porționată                                          | 1/30/20 |       | 4,32  | 1,14  | 24,00  | 130,80  |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53      |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,030 | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77      |
| 5.                               | Compot din fructe uscate                                  | 1/150   |       | 0,17  | 0,27  | 12,26  | 52,13   |
|                                  | Fructe uscate                                             |         | 0,015 | 0,17  | 0,27  | 8,30   | 35,90   |
|                                  | Zahăr                                                     |         | 0,004 |       |       | 3,96   | 16,23   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz   |                                                           |         |       | 19,79 | 20,79 | 88,21  | 497,29  |
| Gustare de seară                 |                                                           |         |       |       |       |        |         |
| 1.                               | Chiflă cu scorțișoară                                     | 1/80    |       | 22,74 | 23,82 | 32,80  | 480,70  |
| 2.                               | Lapte fiert                                               | 1/200   |       | 4,50  | 3,00  | 7,50   | 78,00   |
|                                  | Lapte 2,5%                                                |         | 0,200 | 4,50  | 3,00  | 7,50   | 78,00   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina    |                                                           |         |       | 27,24 | 26,82 | 40,30  | 558,70  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI |                                                           |         |       | 57,30 | 55,31 | 186,07 | 1411,31 |

| Marti 2 Saptămîna 2            |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                               | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de griș pe lapte                            | 1/200             |                | 5,40       | 5,01     | 18,96     | 149,78                   |
|                                | Crupe de griș                                     |                   | 0,025          | 1,78       | 0,15     | 9,95      | 53,01                    |
|                                | Lapte 2,5%                                        |                   | 0,150          | 3,6        | 2,4      | 6         | 62,4                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                     |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
|                                | Zahăr                                             |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartină cu unt                                    | 1/30/5            |                | 2,47       | 4,46     | 14,47     | 117,10                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic        |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                     |                   | 0,005          | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 37                       |
| 3.                             | Ceai cu lamâie                                    | 1/200             |                | 0,03       | 0,01     | 3,24      | 13,04                    |
|                                | Ceai infuzie                                      |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Lămâie                                            |                   | 0,005          | 0,03       | 0,01     | 0,27      | 0,87                     |
|                                | Zahăr                                             |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                   |                   |                | 7,90       | 9,48     | 36,67     | 279,92                   |
| Gustare                        |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                         | 1/100             | 0,100          | 1,4        | 0,42     | 30,8      | 124,6                    |
| Prânz                          |                                                   |                   |                |            |          |           |                          |
| 1                              | Supă cu mazăre și crutoane                        | 1/200             |                | 7,66       | 3,91     | 42,41     | 180,34                   |
|                                | Mazăre uscata                                     |                   | 0,035          | 4,58       | 0,2      | 10,55     | 62,49                    |
|                                | Cartofi                                           |                   | 0,035          | 0,5        | 0,03     | 4,79      | 20,16                    |
|                                | Ceapă                                             |                   | 0,020          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Morcov                                            |                   | 0,020          | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                | Sare iodată                                       |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Ulei de floarea soarelui                          |                   | 0,002          |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                | Rădăcină de țelină                                |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Crutoane (paine uscata)                           |                   | 0,020          | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
|                                | Verdeață                                          |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
| 2.                             | Carne de pui în sos de legume cu piure de cartofi | 1/60/30/100       |                | 13,67      | 10,82    | 37,79     | 279,93                   |
|                                | Cartofi                                           |                   | 0,120          | 1,66       | 0,08     | 15,73     | 102,56                   |
|                                | Lapte 2,5%                                        |                   | 0,010          | 1,08       | 0,72     | 1,8       | 18,72                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                         |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 14,8                     |
|                                | Fileu de pui                                      |                   | 0,070          | 10,19      | 4,31     | 2,94      | 89,65                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui                          |                   | 0,003          |            | 4        |           | 36                       |
|                                | Morcov                                            |                   | 0,020          | 0,36       | 0,03     | 1,96      | 11,48                    |
|                                | Ceapă                                             |                   | 0,020          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Sare iodată                                       |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |

|                                           |                                            |         |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                        | Salata din conopida                        | 1/50    |       | 0,44  | 2,08  | 1,36   | 26,00   |
|                                           | Conopida                                   |         | 0,020 | 0,44  | 0,08  | 1,36   | 8       |
|                                           | Morcov                                     |         | 0,035 |       |       |        |         |
|                                           | Ulei de floarea soarelui nerafinat         |         | 0,001 |       | 2     |        | 18      |
| 4.                                        | Pâine porționată                           | 1/30    |       | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 80,10   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,030 | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 80      |
| 5.                                        | Compot din fructe proaspete                | 1/150   |       | 0,18  | 0,00  | 6,95   | 28,80   |
|                                           | Mere                                       |         | 0,035 | 0,18  |       | 4,97   | 20,68   |
|                                           | Zahăr                                      |         | 0,002 |       |       | 1,98   | 8,12    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                            |         |       | 24,38 | 17,17 | 102,91 | 595,17  |
|                                           | Gustare de seară                           |         |       |       |       |        |         |
| 1.                                        | Supă din lapte cu hrișcă                   | 1/150   |       | 4,50  | 3,00  | 7,50   | 177,42  |
|                                           | Lapte 2,5%                                 |         | 0,130 | 4,50  | 3,00  | 7,50   | 78,00   |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale 82%              |         | 0,001 | 0,02  | 1,64  | 0,03   | 14,80   |
|                                           | Hrișcă                                     |         | 0,020 | 1,31  | 0,11  | 7,30   | 80,56   |
|                                           | Zahăr                                      |         | 0,001 |       |       | 0,99   | 4,06    |
| 2.                                        | Tartină cu magiun                          | 1/30/10 |       | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 205,40  |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,030 | 2,43  | 0,36  | 14,4   | 80,1    |
|                                           | Gem din mere                               |         | 0,010 | 0,11  | 0,01  | 5,26   | 125,3   |
| 3.                                        | Ceai cu zahăr                              | 1/200   |       | 0,0   | 0,0   | 3,0    | 12,17   |
|                                           | Ceai                                       |         | 0,001 |       |       |        |         |
|                                           | Zahăr                                      |         | 0,003 |       |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                            |         |       | 6,93  | 3,36  | 21,90  | 394,99  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII         |                                            |         |       | 40,61 | 30,43 | 192,28 | 1394,68 |

| Miercuri 2 Saptămâna 2         |                                            |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                            |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de ovas pe lapte                     | 1/200             |                | 6,00       | 5,41     | 19,96     | 222,53                   |
|                                | Fulgi de ovas                              |                   | 0,025          | 1,78       | 0,15     | 9,95      | 115,36                   |
|                                | Zahăr                                      |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
|                                | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,120          | 4,2        | 2,8      | 7         | 72,8                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale                  |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 2.                             | Tartină cu magiun                          | 1/30/10           |                | 2,47       | 4,46     | 14,47     | 117,1                    |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Magiun                                     |                   | 0,010          | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 37                       |
| 3.                             | Ceai cu lămâie                             | 1/200             |                | 0,03       | 0,01     | 3,24      | 13,04                    |
|                                | Ceai infuzie                               |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Lămâie                                     |                   | 0,005          | 0,03       | 0,01     | 0,27      | 0,87                     |
|                                | Zahăr                                      |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                            |                   |                | 8,50       | 9,88     | 37,67     | 352,67                   |
| Gustare                        |                                            |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                  | 1/100             | 0,100          | 0,53       |          | 14,92     | 62,04                    |
| Prânz                          |                                            |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Ciorbă cu sfeclă și smântână               | 1/200/5           |                | 2,52       | 3,83     | 29,02     | 101,85                   |
|                                | Sfeclă                                     |                   | 0,060          | 1,36       | 0,00     | 8,64      | 34,40                    |
|                                | Morcov                                     |                   | 0,020          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                                      |                   | 0,020          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Cartofi                                    |                   | 0,025          | 0,36       | 0,02     | 3,42      | 14,4                     |
|                                | Sare iodată                                |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Verdeață                                   |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,002          | 0          | 3        | 0         | 27                       |
|                                | Smântână 15% grăsime prelucrata termic     |                   | 0,005          | 0,14       | 0,75     | 0,16      | 10,8                     |
| 2.                             | Pârjoală din pește cu legume sotate        | 1/70/30           |                | 24,18      | 8,56     | 20,52     | 197,08                   |
|                                | Pește congelat                             |                   | 0,080          | 21,32      | 2,13     |           | 99,07                    |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,010          | 0,41       | 0,06     | 2,4       | 13,35                    |
|                                | Faina alba din grau                        |                   | 0,004          |            |          |           |                          |
|                                | Oua                                        |                   | 0,005          | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,010          | 0,6        | 0,4      | 1         | 10,4                     |
|                                | Sare iodată                                |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Ulei de floarea soarelui                   |                   | 0,004          |            | 5        |           | 45                       |
|                                | Morcov                                     |                   | 0,020          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                                      |                   | 0,020          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Roșii în suc propriu                       |                   | 0,005          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |

|                                           |                                                           |            |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                        | Terci din mei                                             | 1/100      | 1,33  | 1,75  | 7,33   | 140,40  |
|                                           | Crupa de mei                                              |            | 0,035 | 1,31  | 0,11   | 125,6   |
|                                           | Unt fără grasimi vegetale 82%                             |            | 0,002 | 0,02  | 1,64   | 14,8    |
| 4.                                        | Salată vitamin cu seminte de floarea soarelui             | 1/50       | 1,90  | 6,67  | 2,71   | 68,64   |
|                                           | Mazare conservata                                         |            | 0,020 | 0,25  | 0,07   | 5,60    |
|                                           | Morcov                                                    |            | 0,030 | 0,05  | 0,00   | 1,64    |
|                                           | Ulei de floarea soarelui nerafinat                        |            | 0,001 |       | 1,00   | 9,00    |
|                                           | Semințe de floarea soarelui                               |            | 0,001 | 1,60  | 5,60   | 52,40   |
| 5.                                        | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/30       | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 87,56   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |            | 0,030 | 2,70  | 0,90   | 88      |
| 6.                                        | Compot din fructe proaspete                               | 1/150      | 0,18  | 0,00  | 7,94   | 32,85   |
|                                           | Mere                                                      |            | 0,050 | 0,18  | 4,97   | 20,68   |
|                                           | Zahăr                                                     |            | 0,003 |       | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |            | 32,81 | 17,88 | 74,59  | 628,38  |
| Gustare de seară                          |                                                           |            |       |       |        |         |
| 1.                                        | Mamaliga cu brânză de vaci                                | 1/100/30/5 | 14,28 | 10,06 | 4,17   | 200,00  |
|                                           | Crupa de porumb                                           |            | 0,020 | 10,18 | 7,83   | 111,97  |
|                                           | Unt fara grasimi vegetale                                 |            | 0,001 | 0,3   | 0,03   | 10,74   |
|                                           | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                    |            | 0,005 | 0,60  | 0,40   | 10,40   |
|                                           | Brânză de vaci 5%                                         |            | 0,030 | 3,20  | 1,80   | 40,20   |
| 3.                                        | Chefir 2,5%                                               | 1/150      | 0,150 | 6     | 0,1    | 124,56  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară |                                                           |            | 20,28 | 10,16 | 10,17  | 324,56  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII        |                                                           |            | 62,12 | 37,92 | 137,35 | 1367,65 |

| Joi Săptămâna 2                |                                    |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                    |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de hrisca pe lapte           | 1/200             |                | 6,30       | 5,61     | 20,46     | 165,38                   |
|                                | Crupe de hrisca                    |                   | 0,025          | 1,78       | 0,15     | 9,95      | 53,01                    |
|                                | Lapte 2,5%                         |                   | 0,120          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Zahăr                              |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
|                                | Unt fără grasimi vegetale          |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 2.                             | Covrigi                            | 1/25              |                | 2,75       | 0,75     | 19,75     | 80,00                    |
|                                | Covrigi fără grasimi hidrogenizate |                   | 0,025          | 2,75       | 0,75     | 19,75     | 80                       |
| 3.                             | Cacao cu lapte                     | 1/200             |                | 4,7        | 3,14     | 11,01     | 92,46                    |
|                                | Cacao                              |                   | 0,001          | 0,2        | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                | Lapte 2,5%                         |                   | 0,150          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Zahăr                              |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                    |                   |                | 13,75      | 9,50     | 51,22     | 337,84                   |
| Gustare                        |                                    |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon          | 1/100             | 0,100          | 1,1        | 0,31     | 28,19     | 108,05                   |
| Prânz                          |                                    |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Supă cu legume și ou               | 200/60            |                | 2,34       | 4,00     | 21,40     | 74,43                    |
|                                | Cartofi                            |                   | 0,080          | 0,43       | 0,02     | 4,1       | 17,28                    |
|                                | Morcov                             |                   | 0,025          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                | Ceapă                              |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                | Roșii în suc propriu               |                   | 0,010          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Verdeata                           |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcină de țelină                 |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                | Oua                                |                   | 0,005          | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui           |                   | 0,002          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Sare iodată                        |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Bulgur cu legume și chifteluțe     | 1/150/70          |                | 4,61       | 6,97     | 30,10     | 143,66                   |
|                                | Crupe de bulgur                    |                   | 0,030          | 0,7        | 0        | 4,75      | 27,28                    |
|                                | Ceapă                              |                   | 0,020          | 0,43       | 0,05     | 18,4      | 8,06                     |
|                                | Morcov                             |                   | 0,015          | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui           |                   | 0,002          |            | 5        |           | 45                       |
|                                | Pulpa de pui dezosată              |                   | 0,060          | 0,1        | 0,04     | 0,3       | 1,9                      |
|                                | Ouă                                |                   | 0,005          | 2,26       | 1,74     | 0,17      | 24,88                    |
|                                | Paine                              |                   | 0,007          |            |          |           |                          |
|                                | Faina de grau                      |                   | 0,004          |            |          |           |                          |
|                                | Pesmeți                            |                   | 0,008          | 0,81       | 0,12     | 4,8       | 26,7                     |
|                                | Sare iodată                        |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |

|                                                  |                                                           |                |       |              |              |               |                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>3.</b>                                        | <b>Salată de iarnă</b>                                    | <b>1/50</b>    |       | <b>2,37</b>  | <b>6,62</b>  | <b>8,75</b>   | <b>81,42</b>   |
|                                                  | Sfeclă                                                    |                | 0,050 | 0,54         | 0            | 3,46          | 13,76          |
|                                                  | Morcov                                                    |                | 0,015 | 0,16         | 0,01         | 0,84          | 4,92           |
|                                                  | Ceapă                                                     |                | 0,005 | 0,07         | 0,01         | 3,07          | 1,34           |
|                                                  | Semințe de in                                             |                | 0,001 | 1,6          | 5,6          | 1,38          | 52,4           |
|                                                  | Ulei de floarea soarelui                                  |                | 0,001 |              | 1            |               | 9              |
| <b>4.</b>                                        | <b>Compot din fructe uscate</b>                           | <b>1/150</b>   |       | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,92</b>   | <b>40,97</b>   |
|                                                  | Fructe uscate                                             |                | 0,015 | 0,18         |              | 4,97          | 20,68          |
|                                                  | Zahăr                                                     |                | 0,005 |              |              | 4,95          | 20,29          |
| <b>5.</b>                                        | <b>Pâine porționată</b>                                   | <b>1/40/40</b> |       | <b>6,84</b>  | <b>1,68</b>  | <b>38,40</b>  | <b>210,00</b>  |
|                                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                | 0,040 | 3,24         | 0,48         | 19,20         | 106,80         |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și                           |                | 0,040 | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                           |                |       | <b>16,34</b> | <b>19,27</b> | <b>108,57</b> | <b>550,48</b>  |
| <b>Gustare de seară</b>                          |                                                           |                |       |              |              |               |                |
| <b>1.</b>                                        | <b>Paste bologneze</b>                                    | <b>1/180</b>   |       | <b>25,74</b> | <b>15,30</b> | <b>57,02</b>  | <b>555,83</b>  |
|                                                  | Paste fainoase                                            |                | 0,040 | 3,00         | 0,39         | 22,20         | 108,00         |
|                                                  | Pulpa de pui dezosata                                     |                | 0,030 | 16,00        | 9,00         | 1,00          | 201,00         |
|                                                  | Pasta de tomate                                           |                | 0,001 | 0,04         | 4,1          | 0,07          | 37             |
|                                                  | Morcov                                                    |                | 0,010 | 5            | 0,5          | 30,65         | 179            |
|                                                  | Ceapă                                                     |                | 0,010 | 1,7          | 1,31         | 0,13          | 18,66          |
|                                                  | Ulei de floarea soarelui                                  |                | 0,003 |              |              |               |                |
|                                                  | Sare iodată                                               |                | 0,005 |              |              | 2,97          | 12,17          |
| <b>2.</b>                                        | <b>Ceai cu lamâie</b>                                     | <b>1/200</b>   |       | <b>0,03</b>  | <b>0,01</b>  | <b>3,24</b>   | <b>13,04</b>   |
|                                                  | Ceai infuzie                                              |                | 0,001 |              |              |               |                |
|                                                  | Lămâie                                                    |                | 0,005 | 0,03         | 0,01         | 0,27          | 0,87           |
|                                                  | Zahăr                                                     |                | 0,003 |              |              | 2,97          | 12,17          |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b> |                                                           |                |       | <b>25,77</b> | <b>15,31</b> | <b>60,26</b>  | <b>568,87</b>  |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>          |                                                           |                |       | <b>56,96</b> | <b>44,39</b> | <b>248,24</b> | <b>1565,24</b> |

| Vineri 2 Saptămâna 2           |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci de grâu pe lapte cu stafide                       | 1/200             |                | 7,90       | 11,21    | 21,84     | 217,78                   |
|                                | Crupe de grâu                                           |                   | 0,025          | 1,78       | 0,15     | 9,95      | 53,01                    |
|                                | Stafide                                                 |                   | 0,005          | 1,6        | 5,6      | 1,38      | 52,4                     |
|                                | Lapte 2,5%                                              |                   | 0,120          | 4,5        | 3        | 7,5       | 78                       |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                             | Tartină cu unt                                          | 1/30/5            |                | 2,47       | 4,46     | 14,47     | 117,10                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                           |                   | 0,005          | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 37                       |
| 3.                             | Ceai cu lămâie                                          | 1/200             |                | 0,03       | 0,01     | 3,24      | 13,04                    |
|                                | Ceai infuzie                                            |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                | Lămâie                                                  |                   | 0,003          | 0,03       | 0,01     | 0,27      | 0,87                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 0,003          |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 10,40      | 15,68    | 39,55     | 347,92                   |
| Gustare                        |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fructe proaspete de sezon                               | 1/100             | 0,100          | 1,47       | 0,44     | 32,34     | 130,83                   |
| Prânz                          |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                             | Ciorbă cu legume si verdeață                            | 1/200             |                | 1,66       | 3,08     | 22,08     | 103,69                   |
|                                | Cartofi                                                 |                   | 0,060          | 0,43       | 0,02     | 4,10      | 38,50                    |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Conopidă                                                |                   | 0,020          | 0,64       | 0        | 4,32      | 24,8                     |
|                                | Verdeață                                                |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                | Rădăcină de țelină                                      |                   | 0,005          | 0,05       | 0,01     | 0,21      | 1,12                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,002          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
| 2.                             | Beffstrogonov cu paste                                  | 1/60/100          |                | 6,27       | 19,54    | 48,86     | 323,04                   |
|                                | Carne de porc degresată /dezosată                       |                   | 0,070          | 1,54       | 11,29    | 6,53      | 92,16                    |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                | Smântână 15% grăsime prelucrată termic                  |                   | 0,003          | 0,42       | 2,25     | 0,48      | 32,4                     |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,5        | 0,05     | 3,65      | 17,9                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui                                |                   | 0,002          |            | 3        |           | 27                       |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 0,0008         |            |          |           |                          |
|                                | Paste făinoase din făină integrală                      |                   | 0,025          | 3,5        | 0,46     | 25,9      | 126                      |
|                                | Unt fără grasimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 3.                             | Salata de varza                                         | 1/50              |                | 0,65       | 1,09     | 2,15      | 47,00                    |
|                                | Varza                                                   |                   | 0,050          | 0,49       | 0,08     | 1,31      | 4,92                     |
|                                | Morcov                                                  |                   | 0,005          | 0,16       | 0,01     | 0,84      | 4,92                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui (nerafinat )                   |                   | 0,001          |            | 1        |           | 27                       |
| 4.                             | Compot din fructe de sezon                              | 1/150             |                | 0,18       | 0,00     | 7,94      | 32,85                    |

|                                                  |                                                           |          |       |              |              |               |                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                  | Fructe de sezon                                           |          | 0,035 | 0,18         | 0,00         | 4,97          | 20,68          |
|                                                  | Zahăr                                                     |          | 0,003 |              |              | 2,97          | 12,17          |
| 5.                                               | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/30     |       | 2,70         | 0,90         | 14,40         | 77,40          |
|                                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |          | 0,030 | 2,70         | 0,90         | 14,40         | 77             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                           |          |       | <b>11,46</b> | <b>24,61</b> | <b>95,43</b>  | <b>583,98</b>  |
| <b>Gustare de seară</b>                          |                                                           |          |       |              |              |               |                |
| 1.                                               | Pilav cu ou fiert                                         | 1/100/60 |       | 6,20         | 5,34         | 20,86         | 169,57         |
|                                                  | Crupe de orez                                             |          | 0,020 | 1,08         | 0,3          | 9,36          | 54,2           |
|                                                  | Ceapa                                                     |          | 0,020 | 5,1          | 3,4          | 8,5           | 88,4           |
|                                                  | Morcov                                                    |          | 0,020 |              |              |               |                |
|                                                  | Roșii în suc propriu                                      |          | 0,005 |              |              |               |                |
|                                                  | Ulei de floarea soarelui                                  |          | 0,001 | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 14,8           |
|                                                  | Ouă de găină de categorie «Extra»                         |          | 1 buc |              |              | 2,97          | 12,17          |
| 2                                                | Paine feliată                                             | 1/30     |       | 2,43         | 0,36         | 14,40         | 80,10          |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |          | 0,030 | 2,43         | 0,36         | 14,4          | 80,1           |
| 3.                                               | Ceai                                                      | 1/200/5  |       | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 8,12           |
|                                                  | Ceai infuzie                                              |          | 0,001 |              |              |               |                |
|                                                  | Zahăr                                                     |          | 0,002 |              |              | 1,98          | 8,12           |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b> |                                                           |          |       | <b>8,63</b>  | <b>5,70</b>  | <b>37,24</b>  | <b>257,79</b>  |
|                                                  | <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>                    |          |       | <b>31,96</b> | <b>46,43</b> | <b>204,56</b> | <b>1320,52</b> |