

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

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>15 / 01</u> 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS   CUZOR Doina Data <u>14 / 01</u> 2026
---	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile**

**pentru alimentația copiilor cu vârsta cuprinsă între 4-7 ani din cadrul
instituțiilor de educație preșcolară, cu regim de activitate 9,5-10 ore din
rl. Cimișlia
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026**

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

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte cu dovleac copt	1/200/30		7,32	4,94	40,86	269,40
	Orez, șlefuit		0,025	3,29	0,90	28,35	164,25
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Dovleac (bostan)		0,030	0,42	0,00	2,52	10,92
2.	Tartină cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,02	0,01	2,14	8,64
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,003	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,04	13,39	52,73	409,44
Gustare							
1.	Mere	1/100	0,100	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Ciorbă cu varză proaspătă	1/200/5		2,25	2,90	25,71	97,35
	Cartofi		0,062	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		0,050	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		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 rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/120		4,58	2,39	31,93	152,74
	Crupe de hrisca		0,035	4,20	0,35	23,45	124,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
3.	Pârjoală	1/70		29,17	15,50	16,60	240,84
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,070	26,00	11,00	7,50	148,75
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
	Pâine albă		0,010	0,80	0,12	4,20	25,30
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	1,12	3,23

4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	13,92	59,31
	Fructe uscate		0,010	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionata	1/20/20		1,62	0,24	9,60	104,40
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine secara		0,020				
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,18	6,62	11,11	73,35
	Roșii		0,030	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		0,010	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		0,010	0,06	0,00	0,34	1,97
	semințe floarea soarelui		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40,01	27,97	108,87	727,99
Gustarea de seara							
1.	Salata de iarnă	1/150		2,80	2,10	25,23	101,84
	Cartofi		0,062	0,89	0,04	8,48	35,71
	Sfecla		0,100	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2,00		18,00
2.	Tartină cu brânză tare	1/15/10		3,97	3,03	7,20	115,28
	Pâine albă		0,015	1,22	0,18	7,20	40,05
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,011	2,75	2,85		75,23
3.	Chefir	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Chefir 2,6%		0,150	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				9,77	9,63	38,43	292,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				59,16	50,99	209,96	1470,91

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din crupe de mei pe lapte	1/200		5,42	6,30	20,31	169,80
	Crupe de mei		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,120	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Biscuiți	1/30/		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao cu lapte	1/200		3,20	2,14	7,52	62,41
	Lapte 2.5%		0,150	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,08	11,29	50,03	360,01
Gustare							
1.	Fruite proaspete de sezon	1/100	0,100	0,48	0,05	5,85	25,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,48	0,05	5,85	25,00
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		4,17	3,20	40,82	168,19
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,012	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase		0,015	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		0,010	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/60/10		29,75	7,04	17,63	202,36
	Pește fileu congelat		0,070	28,56	2,86	0,00	132,72
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Mamăligă	1/120		1,82	4,25	10,01	92,01
	Crupe de porumb		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Salată din varză	1/50		10,55	3,17	60,41	341,89
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Varză albă		0,050	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine portionata	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă		0,020	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine de secară		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,47	0,11	4,75	18,20
	Fructe proaspete de sezon		0,035	0,47	0,11	2,77	10,08
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,25	15,67	102,02	981,05
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/100		21,03	18,50	18,42	369,22
	Brânză albă de vaci 5%		0,080	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		0,010	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,008	1,47	1,13	0,11	16,17
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		0,005	0,17	0,27	8,30	35,90
	Semințe de susan		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
2.	Ceai din plante	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21,03	18,50	20,40	377,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				52,33	26,96	152,05	1743,39

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		5,72	6,50	20,81	175,00
	Crupe de hrisca		0,028	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		0,120	3,30	2,20	5,50	57,20
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/10		5,61	4,39	9,60	113,00
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	3,99	4,15	0,00	59,60
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,36	10,89	32,66	296,98
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/200/10		13,47	2,70	51,39	241,65
	Mazăre uscată		0,030	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		0,060	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Paste fierte cu gulaș din carne de porc	1/200		20,14	18,27	28,84	172,90
	Carne de porc degresată		0,070	19,20	14,11	8,16	115,20
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	4,00	0,00	36,00
	Paste făinoase		0,055	6,00	0,78	44,40	216,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,004	0,03	3,28	0,05	31,20
3.	Salata din sfecla	1/50		0,99	1,02	5,54	31,28
	Sfeclă		0,060	0,82	0,00	5,18	20,64
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliata	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine de seară		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60

5.	Băutură din citrice	1/200		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		0,020	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,59	27,49	143,63	768,00
Gustarea de seara							
1.	Vatrușcă cu brânza de vaci	1/80		10,69	7,50	43,18	303,05
	Făină de grâu		0,050	5,00	0,50	36,50	179,00
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,015	1,70	1,31	0,13	18,66
	Drojdie		0,002	0,17	0,04	0,36	2,10
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Brânză albă de vaci 5%		0,020	3,20	1,80	0,20	40,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Lapte fiert	1/150		0,45	0,30	3,72	19,97
	Lapte 2.5%		0,150	0,45	0,30	0,75	7,80
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				11,14	7,80	46,90	323,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				53,95	38,38	176,29	1436,03

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,32	6,90	21,81	185,40
	Crupe de gris		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu gem	1/20/15		1,83	0,26	19,46	87,98
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,15	7,15	43,25	281,49
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,67	2,89	27,74	101,64
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		0,050	0,88	0,00	5,62	22,36
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Varză albă		0,025	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		17,45	8,38	22,11	162,24
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,040	8,15	3,45	2,35	46,65
	Fileu de pasăre		0,030	6,25	0,50	0,25	28,50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,70	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu		0,008	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		0,001	0,05	0,00	0,15	0,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Terci din orez puhav	1/150		4,38	5,29	37,49	255,81
	Orez, șlefuit		0,050	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume murate porționate	1/30		0,30	0,06	0,90	3,60
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,030	0,30	0,06	0,90	3,60
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine de seară		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,37	0,09	6,18	24,30
	Fructe proaspete de sezon		0,035	0,37	0,09	2,22	8,06
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				28,59	17,55	113,61	652,58
Gustarea de seara							
1.	Bulgur cu legume	1/150		7,22	2,71	40,20	232,85
	Bulgur		0,050	6,53	0,54	36,48	194,39
	Ardei dulci		0,005	0,11	0,00	0,68	3,38
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,005	0,27	0,11	1,62	8,63
	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Bautura din fructe uscate	1/200		0,20	0,32	14,91	63,37
	Fructe uscate		0,010	0,20	0,32	9,96	43,08
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				11,79	6,12	64,71	390,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				48,88	30,83	231,51	1366,03

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Supa pe late cu cus-cus	1/200		6,44	7,03	30,02	216,14
	Cus cus		0,025	2,50	0,33	18,50	89,25
	Lapte 2.5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,030	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,77	7,93	55,97	321,13
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/90	0,100	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
Prânz							
1.	Supa cu orez	1/200/5		4,67	4,30	37,02	177,75
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, șlefuit		0,015	1,81	0,50	15,59	90,34
	Ceapă		0,012	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Șnițel de pui pane	1/60		27,88	5,02	4,79	168,04
	Fileu de pasăre		0,080	26,25	2,10	1,05	119,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Cartofi fierți	1/100		1,91	4,19	17,85	113,88
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din varză cu mazăre verde	1/50		1,17	1,04	4,67	30,68
	Mazăre conservată		0,005	0,75	0,03	1,95	6,00
	Varză albă		0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20/15		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine de seară		0,015	1,35	0,45	7,20	38,70
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		0,010	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,60	15,24	81,13	674,55
Gustarea de seara							
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200		10,32	5,88	41,04	281,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Brânză albă de vaci 5%		0,030	4,80	2,70	0,30	60,30
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Ceai din plante	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,32	5,88	45,99	301,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				48,37	23,17	137,09	1349,86

Luni -2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/200		5,62	7,29	21,31	180,20
	Fulgi de ovăz		0,025	1,98	0,79	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Tartina cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,02	10,39	33,16	283,56
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,42	0,00	11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu tăței	1/200		4,88	2,58	46,69	187,63
	Cartofi		0,060	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		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 rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		0,015	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Fileu julien în sos alb	1/65		27,32	6,68	17,28	191,58
	Fileu de pasăre		0,080	26,25	2,10	1,05	119,70
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,002	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Terci de grâu puhav	1/100		2,42	4,30	13,33	109,69
	Crupe de grau marunt		0,040	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Salata din varza de pekin	1/50		2,33	6,70	3,56	71,31
	Varză de pekin		0,030	0,43	0,07	1,15	4,33
	Morcov		0,020	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/30		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine de seară		0,030	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate		0,010	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40,80	21,86	114,50	725,37
Gustarea de seara							
1.	Salată din legume fierte	1/120		2,21	3,17	23,31	106,97
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,045	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ardei dulci		0,005	0,08	0,00	0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Ou de prepeliță	1 buc.		3,90	3,00	0,30	42,90
	Ouă de prepeliță		1 buc.	3,90	3,00	0,30	42,90
3.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	Ceai din amestec de fructe	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				7,73	6,41	35,19	211,39
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				58,97	38,67	194,78	1269,95

Marti-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		8,03	5,91	77,63	436,13
	Orez, șlefuit		0,025	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2.5%		0,120	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Stafide		0,005	0,68	1,08	33,20	143,60
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao cu lapte	1/150		3,60	2,42	11,57	79,16
	Lapte 2.5%		0,100	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Cacao pudră		0,001	0,60	0,42	1,62	6,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,33	16,77	98,93	646,69
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,44	0,05	5,39	23,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,44	0,05	5,39	23,03
Prânz							
1.	Ciorbă din varza cu smântână	1/200		2,18	2,93	26,99	93,54
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varză albă		0,090	0,58	0,00	3,89	22,32
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,010	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/70		27,64	19,61	20,49	219,30
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine albă		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
3.	Piureu de cartofi	1/100		2,50	2,95	18,82	108,68
	Cartofi		0,120	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
	Lapte 2.5%		0,010	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui	1/40		2,09	6,69	8,56	68,29
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,035	0,35	0,07	1,05	4,20
	Ceapă		0,005	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,59	0,14	5,45	20,72
	Fructe proaspete de sezon		0,035	0,59	0,14	3,47	12,60
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,23	32,79	99,51	617,32
Gustarea de seara							
1.	Chiflă magiun	1/50		6,02	5,39	29,76	192,23
	Făină de grâu		0,030	3,00	0,30	21,90	107,40
	Drojdie		0,002	0,17	0,04	0,36	2,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,010	2,26	1,74	0,17	24,88
	Lapte 2.5%		0,015	0,45	0,30	0,75	7,80
	Gem		0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,52	5,46	34,26	261,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				62,52	55,07	238,09	1548,27

Miercuri-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,02	6,70	21,31	180,20
	Crupe de gris		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,130	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Ceai cu lămâie	1/200		1,00	0,30	10,98	37,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	1,00	0,30	9,00	29,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,66	8,90	47,09	302,52
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/96	0,100	0,39	0,00	10,94	45,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,39	0,00	10,94	45,50
Prânz							
1.	Ciorbă cu mazare uscata cu crutoane	1/200/20		15,08	2,94	61,26	291,07
	Mazăre uscată		0,030	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		0,060	1,15	0,06	10,94	46,08
2.	Bulgur cu papricaș de porc	1/200		20,35	18,67	25,83	189,54
	Carne de porc degresată		0,070	19,20	14,11	8,16	115,20
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pastă de tomate		0,001	0,05	0,00	0,15	0,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Bulgur		0,055	7,20	0,60	40,20	214,20

3.	Salata de roșii	1/50		0,54	1,02	2,74	21,78
	Roșii		0,020	0,26	0,00	1,80	7,70
	Morcov		0,020	0,11	0,01	0,59	3,44
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,47	0,11	4,75	18,20
	Fructe proaspete de sezon		0,040	0,47	0,11	2,77	10,08
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
5.	Pâine feliată	1/20/		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine de secară		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				45,46	26,40	144,42	809,78
Gustarea de seara							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/110		21,55	24,14	22,98	439,27
	Brânză albă de vaci 5%		0,080	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		0,015	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,008	1,47	1,13	0,11	16,17
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		0,005	0,26	0,41	12,45	53,85
	Semințe de floarea soarelui		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				21,58	24,14	25,23	448,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				76,09	59,45	227,69	1606,05

Joi-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Supă pe lapte cu paste fidee	1/200		9,78	7,14	55,16	335,98
	Paste făinoase		0,035	6,44	0,84	47,62	231,66
	Lapte 2.5%		0,130	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,030	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Lapte 2.5%	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,58	11,04	86,36	509,98
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/96	0,100	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5		2,91	3,01	43,91	96,91
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,012	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		0,010	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		0,015	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		0,005	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/70		33,17	7,10	19,53	226,36
	Pește fileu congelat		0,080	30,60	3,06	0,00	142,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2.5%		0,010	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90

3.	Mămăliguță	1/120		1,82	4,25	10,01	92,01
	Crupe de porumb		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Salată țărănească	1/50		1,46	1,05	5,54	33,92
	Varză albă		0,055	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		0,005	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		0,005	1,00	0,04	2,60	8,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		0,010	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/20/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine de secară		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				44,02	17,09	124,54	672,09
Gustarea de seara							
1.	Omeletă naturală	1/80		13,52	8,99	38,11	294,49
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Păină de grâu		0,005	5,00	0,50	36,50	179,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tatina cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				17,91	12,09	49,96	397,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				79,86	40,31	274,36	1632,11

Vineri-2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/200		5,72	6,50	20,81	175,00
	Crupe de orz mascat		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,120	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu magiun	1/20/15		1,76	0,25	16,18	76,45
	Pâine albă		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		0,015	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai din plante	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,48	6,75	38,97	259,57
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Borș din sfecla cu smântână	1/200/5		3,13	2,89	31,17	113,58
	Sfeclă		0,080	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		0,005	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Chifteluțe de pui în sos din legume sotate	1/70/20		35,26	16,64	41,43	267,37
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,070	31,20	13,20	9,00	178,50
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	1,70	1,31	0,13	18,66
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		0,002	1,08	0,00	3,00	17,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă		0,010	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Terci din hrișcă puhav	1/150		7,17	4,69	39,86	251,06
	Crupe de hrisca		0,050	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume murate porționate	1/30		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,030	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/20/20		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de secară		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,51	0,12	5,03	19,20
	Fructe proaspete de sezon		0,035	0,51	0,12	3,05	11,09
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				51,70	25,70	147,79	814,71
Gustarea de seara							
1.	Paste fierte cu cașcaval	1/200/15		11,99	9,19	59,20	383,60
	Paste făinoase din făină integrală		0,055	8,00	1,04	59,20	288,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,016	3,99	4,15	0,00	59,60
2.	Ceai din fructe	1/200		0,00	0,00	12,77	52,35
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	12,77	52,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				11,99	9,19	71,97	435,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				71,52	41,63	268,67	1551,58