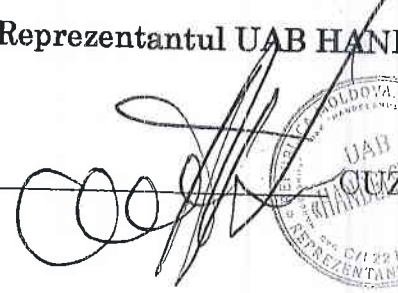


In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><br><b>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</b><br><br><b>Șef CSP Hâncești</b><br><br><br><br>Data <u>17, 11</u> 2025 | <b>APROB</b><br><br><b>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</b><br><br><br><b>CUZOR Doina</b><br><br>Data <u>12, 11</u> 2025 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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. Basarabeasca**  
**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.

| Nr                               | Denumirea bucatelor                                     | Luni                 |  | Masa brutto<br>kg | Proteine<br>g | Lipide<br>g | Glucide<br>g | Valoarea<br>energetica<br>kkal |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|--|-------------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                                  |                                                         | Volumul<br>bucatelor |  |                   |               |             |              |                                |
| 1.                               | Terci din orez pe lapte cu dovleac copt                 | 1/200/40             |  |                   | 5,56          | 4,34        | 27,76        | 191,20                         |
|                                  | Orez, șlefuit                                           |                      |  | 0,025             | 1,83          | 0,50        | 15,75        | 91,25                          |
|                                  | 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             | 3,30          | 2,20        | 5,50         | 57,20                          |
|                                  | Dovleac (bostan)                                        |                      |  | 0,040             | 0,42          | 0,00        | 2,52         | 10,92                          |
| 2.                               | Tartină cu unt                                          | 1/20/5               |  |                   | 1,66          | 4,34        | 9,67         | 92,40                          |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                      |  | 0,020             | 1,62          | 0,24        | 9,60         | 53,40                          |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                      |  | 0,005             | 0,04          | 4,10        | 0,07         | 39,00                          |
| 3.                               | Ceai cu lamâie                                          | 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   |                                                         |                      |  |                   | 7,24          | 8,69        | 39,56        | 292,24                         |
| 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                          |
| 1.                               | Ciorbă cu varză proaspătă                               | 1/200/5              |  |                   | 2,35          | 2,93        | 26,13        | 99,59                          |
|                                  | Cartofi                                                 |                      |  | 0,062             | 0,89          | 0,04        | 8,48         | 35,71                          |
|                                  | Varză albă                                              |                      |  | 0,050             | 0,45          | 0,00        | 3,02         | 17,36                          |
|                                  | Ceapă                                                   |                      |  | 0,010             | 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                          |
|                                  | Rădăcină de țelină                                      |                      |  | 0,010             | 0,10          | 0,03        | 0,42         | 2,24                           |
|                                  | Pătrunjel                                               |                      |  | 0,001             | 0,18          | 0,02        | 0,36         | 1,64                           |
|                                  | Tomate în suc propriu                                   |                      |  | 0,010             | 0,10          | 0,04        | 0,30         | 1,90                           |
|                                  | Smântină 15% grăsimi 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                |  |                   | 4,60          | 2,03        | 31,95        | 150,34                         |
|                                  | Crupe de hrisca                                         |                      |  | 0,035             | 4,20          | 0,35        | 23,45        | 124,95                         |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                      |  | 0,002             | 0,02          | 1,64        | 0,03         | 15,60                          |
|                                  | 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                 |  |                   | 29,18         | 15,50       | 17,20        | 242,24                         |
|                                  | Șold de pasăre, dezosata, degresata                     |                      |  | 0,060             | 26,00         | 11,00       | 7,50         | 148,75                         |
|                                  | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                      |  | 0,005             | 0,50          | 0,05        | 3,65         | 17,90                          |
|                                  | Ouă de găină de categoria "Extra"                       |                      |  | 0,003             | 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 fortificată cu Fe și acid folic              |                      |  | 0,010             | 0,81          | 0,12        | 4,80         | 26,70                          |
|                                  | Ceapă                                                   |                      |  | 0,012             | 0,17          | 0,02        | 1,12         | 3,23                           |

|                                           |                                                           |         |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                                        | Compot din fructe uscate                                  | 1/200   |       | 0,00  | 0,00  | 3,96   | 16,23   |
|                                           | Fructe uscate                                             |         | 0,012 |       |       |        |         |
|                                           | Zahăr                                                     |         | 0,004 | 0,00  | 0,00  | 3,96   | 16,23   |
| 5.                                        | Pâine portionată                                          | 1/20/20 |       | 3,42  | 0,84  | 19,20  | 105,00  |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53,40   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,020 | 1,80  | 0,60  | 9,60   | 51,60   |
| 6.                                        | Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui           | 1/50    |       | 0,58  | 1,02  | 9,73   | 20,95   |
|                                           | 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 de floarea soarelui                               |         | 0,001 |       |       |        |         |
|                                           | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |         | 0,001 | 0,00  | 1,00  | 0,00   | 9,00    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |         |       | 40,13 | 22,32 | 108,18 | 634,35  |
|                                           | 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                                    | 1/15/5  |       | 3,97  | 3,03  | 7,20   | 115,28  |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,015 | 1,22  | 0,18  | 7,20   | 40,05   |
|                                           | Brânză tare (cașcaval) 45%                                |         | 0,006 | 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 1           |                                                           |         |       | 57,48 | 40,63 | 196,11 | 1260,07 |

|                                         |                                                         | Marti             |                |              |              |              |                          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                      | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| 1.                                      | <b>Terci din crupe de mei pe lapte</b>                  | <b>1/200</b>      |                | <b>5,42</b>  | <b>6,30</b>  | <b>20,31</b> | <b>169,80</b>            |
|                                         | Crupe de mei                                            |                   | 0,020          | 2,38         | 0,20         | 13,27        | 70,69                    |
|                                         | Lapte 2.5%                                              |                   | 0,130          | 3,00         | 2,00         | 5,00         | 52,00                    |
|                                         | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 0,04         | 4,10         | 0,07         | 39,00                    |
|                                         | Zahăr                                                   |                   | 0,005          | 0,00         | 0,00         | 1,98         | 8,12                     |
| 2.                                      | <b>Biscuiți</b>                                         | <b>1/30/</b>      |                | <b>2,46</b>  | <b>2,85</b>  | <b>22,20</b> | <b>127,80</b>            |
|                                         | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate                     |                   | 0,030          | 2,46         | 2,85         | 22,20        | 127,80                   |
| 3.                                      | <b>Cacao cu lapte</b>                                   | <b>1/150</b>      |                | <b>3,20</b>  | <b>2,14</b>  | <b>7,52</b>  | <b>62,41</b>             |
|                                         | Lapte 2.5%                                              |                   | 0,100          | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>   |                                                         |                   |                | <b>11,08</b> | <b>11,29</b> | <b>50,03</b> | <b>360,01</b>            |
|                                         |                                                         | <b>Gustare</b>    |                |              |              |              |                          |
| 1.                                      | <b>Portocale</b>                                        | <b>1/50</b>       | <b>0,070</b>   | <b>0,48</b>  | <b>0,05</b>  | <b>5,85</b>  | <b>25,00</b>             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b> |                                                         |                   |                | <b>0,48</b>  | <b>0,05</b>  | <b>5,85</b>  | <b>25,00</b>             |
| 1.                                      | <b>Supă cu tăiței și smântână</b>                       | <b>1/200/5</b>    |                | <b>4,17</b>  | <b>3,20</b>  | <b>40,82</b> | <b>168,19</b>            |
|                                         | 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 din făină integrală                      |                   | 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.                                      | <b>Pește copt în crusta de susan cu legume sotate</b>   | <b>1/60/10</b>    |                | <b>29,75</b> | <b>7,04</b>  | <b>17,63</b> | <b>202,36</b>            |
|                                         | Pește                                                   |                   | 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 integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,50         | 0,05         | 3,65         | 17,90                    |
| 3.                                      | <b>Mamăligă</b>                                         | <b>1/120</b>      |                | <b>1,82</b>  | <b>4,25</b>  | <b>10,01</b> | <b>92,01</b>             |
|                                         | Crupe de porumb                                         |                   | 0,020          | 1,78         | 0,15         | 9,95         | 53,01                    |
|                                         | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 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 fortificată cu Fe și acid folic                |       | 0,020 | 3,24  | 0,48  | 19,20  | 106,80  |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |       | 0,020 | 1,80  | 0,60  | 9,60   | 51,60   |
| 6.                                        | Compot din fructe proaspete                               | 1/200 |       | 0,25  | 0,00  | 6,66   | 29,36   |
|                                           | Prune                                                     |       | 0,035 | 0,25  | 0,00  | 4,68   | 21,24   |
|                                           | Zahăr                                                     |       | 0,002 | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |       |       | 41,03 | 15,57 | 103,92 | 992,21  |
| Gustare de seară                          |                                                           |       |       |       |       |        |         |
| 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%                                    |       | 0,075 | 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                                          |       | 0,002 | 1,60  | 5,60  | 1,38   | 52,40   |
| 2.                                        | Ceai din plante                                           | 1/150 |       | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
|                                           | Amestec din plante/fructe                                 |       | 0,001 | 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          |                                                           |       |       | 52,11 | 26,85 | 153,96 | 1754,55 |

|                                  |                                                           | Miercuri          |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                               | Terci din hrișcă pe lapte                                 | 1/200             |                | 5,72       | 6,50     | 20,81     | 175,00                   |
|                                  | Crupe de hrisca                                           |                   | 0,020          | 2,38       | 0,20     | 13,27     | 70,69                    |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 0,002          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,002          | 0,00       | 0,00     | 1,98      | 8,12                     |
|                                  | Lapte 2.5%                                                |                   | 0,130          | 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 fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 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.                               | Struguri                                                  | 1/70              | 0,080          | 0,49       | 0,14     | 12,53     | 48,02                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare |                                                           |                   |                | 0,49       | 0,14     | 12,53     | 48,02                    |
| 1.                               | Supa cu mazăre și crutoane                                | 1/200/10          |                | 13,56      | 2,73     | 51,81     | 243,89                   |
|                                  | 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                     |
|                                  | Rădăcină de țelină                                        |                   | 0,010          | 0,10       | 0,03     | 0,42      | 2,24                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,002          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 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                                   |                   | 0,060          | 19,20      | 14,11    | 8,16      | 115,20                   |
|                                  | Morcov                                                    |                   | 0,030          | 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 din făină integrală                        |                   | 0,055          | 6,00       | 0,78     | 44,40     | 216,00                   |
|                                  | Sare iodată                                               |                   | 0,001          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 4.                               | 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                     |
| 5.                               | Pâine feliata                                             | 1/20              |                | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,020          | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |

|                                            |                                                         |       |       |       |       |        |         |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 6.                                         | 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             |                                                         |       |       | 42,69 | 27,52 | 144,05 | 770,24  |
| 1.                                         | Chiflă cu scorțișoară                                   | 1/80  |       | 7,46  | 3,24  | 42,94  | 239,45  |
|                                            | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |       | 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    |
| 2.                                         | Compot din fructe uscate neîndulcit                     | 1/150 |       | 0,00  | 0,00  | 2,97   | 12,17   |
|                                            | Fructe uscate                                           |       | 0,015 |       |       |        |         |
|                                            | Zahăr                                                   |       | 0,005 | 0,00  | 0,00  | 2,97   | 12,17   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară |                                                         |       |       | 7,46  | 3,24  | 45,91  | 251,63  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III          |                                                         |       |       | 54,05 | 38,41 | 176,71 | 1366,87 |

|                                  |                                                         | Joi               |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                               | Terci din griș pe lapte                                 | 1/200             |                | 6,29       | 4,44     | 21,77     | 162,00                   |
|                                  | Crupe de griș                                           |                   | 0,020          | 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%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                  | 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 fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 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   |                                                         |                   |                | 8,12       | 4,69     | 43,21     | 258,09                   |
|                                  |                                                         |                   | Gustare        |            |          |           |                          |
| 1.                               | Mere                                                    | 1/90              | 0,100          | 0,35       | 0,00     | 9,94      | 41,36                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare |                                                         |                   |                | 0,35       | 0,00     | 9,94      | 41,36                    |
| 1.                               | Borș cu sfeclă și smântână                              | 1/200/5           |                | 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           |                | 17,49      | 8,42     | 22,26     | 163,29                   |
|                                  | Șold de pasăre, dezosata, degresata                     |                   | 0,040          | 8,15       | 3,45     | 2,35      | 46,65                    |
|                                  | Fileu de pasăre                                         |                   | 0,025          | 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 integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 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                     |
|                                  | Tomate în suc propriu                                   |                   | 0,005          | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                  | 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.                                               | <b>Terci din orez puhav</b>                                                                         | <b>1/150</b>   |              | <b>4,35</b>  | <b>2,83</b>  | <b>37,45</b>  | <b>232,41</b>  |
|                                                  | Orez, șlefuit                                                                                       |                | <b>0,050</b> | 4,34         | 1,19         | 37,42         | 216,81         |
|                                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                                                                       |                | <b>0,002</b> | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 15,60          |
| 4.                                               | <b>Legume murate porționate</b>                                                                     | <b>1/30</b>    |              | <b>0,30</b>  | <b>0,06</b>  | <b>0,90</b>   | <b>3,60</b>    |
|                                                  | Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare                                             |                | <b>0,030</b> | 0,30         | 0,06         | 0,90          | 3,60           |
| 5.                                               | <b>Pâine feliată</b>                                                                                | <b>1/20/20</b> |              | <b>3,42</b>  | <b>0,84</b>  | <b>19,20</b>  | <b>105,00</b>  |
|                                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                                           |                | <b>0,020</b> | 1,80         | 0,60         | 9,60          | 51,60          |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                                                          |                | <b>0,020</b> | 1,62         | 0,24         | 9,60          | 53,40          |
| 6.                                               | <b>Compot din fructe proaspete</b>                                                                  | <b>1/200</b>   |              | <b>0,12</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,21</b>   | <b>29,77</b>   |
|                                                  | Mere                                                                                                |                | <b>0,035</b> | 0,12         | 0,00         | 3,25          | 13,54          |
|                                                  | Zahăr                                                                                               |                | <b>0,004</b> | 0,00         | 0,00         | 3,96          | 16,23          |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                                                                     |                |              | <b>28,35</b> | <b>15,04</b> | <b>114,76</b> | <b>635,70</b>  |
| 1.                                               | <b>Bulgur cu legume</b>                                                                             | <b>1/150</b>   |              | <b>7,22</b>  | <b>2,71</b>  | <b>40,20</b>  | <b>232,85</b>  |
|                                                  | Bulgur                                                                                              |                | <b>0,050</b> | 6,53         | 0,54         | 36,48         | 194,39         |
|                                                  | Ardei dulci                                                                                         |                | <b>0,005</b> | 0,11         | 0,00         | 0,68          | 3,38           |
|                                                  | Morcov                                                                                              |                | <b>0,010</b> | 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) |                | <b>0,005</b> | 0,27         | 0,11         | 1,62          | 8,63           |
|                                                  | Tomate în suc propriu                                                                               |                | <b>0,005</b> | 0,10         | 0,04         | 0,30          | 1,90           |
|                                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                                                                    |                | <b>0,002</b> | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 18,00          |
| 2.                                               | <b>Tartină cu cașcaval</b>                                                                          | <b>1/20/10</b> |              | <b>4,37</b>  | <b>3,09</b>  | <b>9,60</b>   | <b>94,37</b>   |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                                                          |                | <b>0,020</b> | 1,62         | 0,24         | 9,60          | 53,40          |
|                                                  | Brânză tare (cașcaval) 45%                                                                          |                | <b>0,010</b> | 2,75         | 2,85         | 0,00          | 40,97          |
| 3.                                               | <b>Bautura din fructe uscate</b>                                                                    | <b>1/200</b>   |              | <b>0,20</b>  | <b>0,32</b>  | <b>14,91</b>  | <b>63,37</b>   |
|                                                  | Fructe uscate+stafide                                                                               |                | <b>0,012</b> | 0,20         | 0,32         | 9,96          | 43,08          |
|                                                  | Zahăr                                                                                               |                | <b>0,005</b> | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 20,29          |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b> |                                                                                                     |                |              | <b>11,79</b> | <b>6,12</b>  | <b>64,71</b>  | <b>390,60</b>  |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>          |                                                                                                     |                |              | <b>48,62</b> | <b>25,86</b> | <b>232,62</b> | <b>1325,75</b> |

|                                  |                                                         | Vineri            |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                               | Paste cu brânză la cuptor                               | 1/200             |                | 14,00      | 6,28     | 44,90     | 325,50                   |
|                                  | Paste făinoase din făină integrală                      |                   | 0,050          | 6,00       | 0,78     | 44,40     | 216,00                   |
|                                  | Brânză albă de vaci 5%                                  |                   | 0,030          | 8,00       | 4,50     | 0,50      | 100,50                   |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 0,001          | 0,00       | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
| 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.                               | 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   |                                                         |                   |                | 17,33      | 7,19     | 70,85     | 430,49                   |
|                                  |                                                         | Gustare           |                |            |          |           |                          |
| 1.                               | Mere                                                    | 1/90              | 0,100          | 0,36       | 0,09     | 13,50     | 52,20                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare |                                                         |                   |                | 0,36       | 0,09     | 13,50     | 52,20                    |
| 1.                               | Supa cu orez                                            | 1/200/5           |                | 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                                      | 1/65              |                | 27,88      | 5,02     | 4,79      | 168,04                   |
|                                  | Fileu de pasăre                                         |                   | 0,070          | 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 integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
| 3.                               | Cartofi fierți                                          | 1/100             |                | 1,89       | 1,73     | 17,81     | 90,48                    |
|                                  | Cartofi                                                 |                   | 0,130          | 1,87       | 0,09     | 17,78     | 74,88                    |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                  | 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 fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53,40   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |         | 0,015 | 1,35  | 0,45  | 7,20   | 38,70   |
| 6.                                        | Compot din fructe uscate                                  | 1/200   |       | 0,00  | 0,00  | 4,95   | 20,29   |
|                                           | Fructe uscate                                             |         | 0,010 |       |       |        |         |
|                                           | Zahăr                                                     |         | 0,005 | 0,00  | 0,00  | 4,95   | 20,29   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |         |       | 38,58 | 12,78 | 81,09  | 579,35  |
| 1.                                        | Supa pe lapte cu cus-cus                                  | 1/150   |       | 5,60  | 4,30  | 22,66  | 156,80  |
|                                           | Cus cus                                                   |         | 0,020 | 1,98  | 0,26  | 14,65  | 70,69   |
|                                           | Lapte 2.5%                                                |         | 0,130 | 3,60  | 2,40  | 6,00   | 62,40   |
|                                           | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |         | 0,002 | 0,02  | 1,64  | 0,03   | 15,60   |
|                                           | Zahăr                                                     |         | 0,002 | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
| 2.                                        | Tartină cu unt                                            | 1/20/5  |       | 1,66  | 4,34  | 9,67   | 92,40   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53,40   |
|                                           | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |         | 0,005 | 0,04  | 4,10  | 0,07   | 39,00   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara |                                                           |         |       | 7,26  | 8,64  | 32,32  | 249,20  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V           |                                                           |         |       | 55,91 | 19,97 | 151,94 | 1311,23 |

|                                         |                                            | Luni              |                |              |             |              |                          |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                      | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g   | Lipide g    | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| 1.                                      | <b>Terci din fulgi de ovas pe lapte</b>    | <b>1/200</b>      |                | <b>5,60</b>  | <b>4,83</b> | <b>21,27</b> | <b>156,80</b>            |
|                                         | Fulgi de ovăz                              |                   | 0,020          | 1,98         | 0,79        | 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%              |                   | 0,002          | 0,02         | 1,64        | 0,03         | 15,60                    |
| 2.                                      | <b>Tartina cu cașcaval</b>                 | <b>1/20/10</b>    |                | <b>4,37</b>  | <b>3,09</b> | <b>9,60</b>  | <b>94,37</b>             |
|                                         | 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.                                      | <b>Ceai cu lămâie</b>                      | <b>1/200</b>      |                | <b>0,03</b>  | <b>0,01</b> | <b>2,25</b>  | <b>8,99</b>              |
|                                         | Amestec din plante/fructe                  |                   | 0,001          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00                     |
|                                         | Zahăr                                      |                   | 0,002          | 0,00         | 0,00        | 1,98         | 8,12                     |
|                                         | Lămfie                                     |                   | 0,003          | 0,03         | 0,01        | 0,27         | 0,87                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>   |                                            |                   |                | <b>9,99</b>  | <b>7,93</b> | <b>33,12</b> | <b>260,16</b>            |
|                                         |                                            | <b>Gustare</b>    |                |              |             |              |                          |
| 1.                                      | <b>Pere</b>                                | <b>1/100</b>      | <b>0,120</b>   | 0,42         | 0,00        | 11,93        | 49,63                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b> |                                            |                   |                | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b> | <b>11,93</b> | <b>49,63</b>             |
| 1.                                      | <b>Supă cu tăiței</b>                      | <b>1/200</b>      |                | <b>4,88</b>  | <b>2,58</b> | <b>46,69</b> | <b>187,63</b>            |
|                                         | 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.                                      | <b>Fileu julien în sos alb</b>             | <b>1/60</b>       |                | <b>26,82</b> | <b>6,63</b> | <b>13,63</b> | <b>173,68</b>            |
|                                         | Fileu de pasăre                            |                   | 0,075          | 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                     |
| 3.                                      | <b>Terci de grâu puhav</b>                 | <b>1/100</b>      |                | <b>2,46</b>  | <b>8,40</b> | <b>13,40</b> | <b>148,69</b>            |
|                                         | Crupe de grau marunt                       |                   | 0,020          | 2,38         | 0,20        | 13,27        | 70,69                    |
|                                         | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 0,002          | 0,08         | 8,20        | 0,13         | 78,00                    |

|                                           |                                                                                                     |        |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                                           |        | 0,03  | 3,60  | 1,20  | 19,20  | 103,20  |
| 6.                                        | Compot din fructe uscate                                                                            | 1/200  |       | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
|                                           | Fructe uscate                                                                                       |        | 0,010 |       |       |        |         |
|                                           | Zahăr                                                                                               |        | 0,002 | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                                                                     |        |       | 40,09 | 25,50 | 98,46  | 692,62  |
| 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 găină de categoria "Extra"                                                                   |        | 0,030 | 3,90  | 3,00  | 0,30   | 42,90   |
| 3.                                        | Pâine feliată                                                                                       | 1/20   |       | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53,40   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                                                          |        | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53,40   |
| 4.                                        | Ceai din amestec de fructe                                                                          | 1/150  |       | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
|                                           | Amestec din plante/fructe                                                                           |        | 0,005 | 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          |                                                                                                     |        |       | 58,23 | 39,35 | 178,70 | 1213,80 |

|                                         |                                                           | Marti             |                |              |              |              |                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                      | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| 1.                                      | <b>Terci din orez pe lapte</b>                            | <b>1/200</b>      |                | <b>7,35</b>  | <b>4,83</b>  | <b>44,43</b> | <b>292,53</b>            |
|                                         | Orez, șlefuit                                             |                   | 0,020          | 4,34         | 1,19         | 37,42        | 216,81                   |
|                                         | Lapte 2.5%                                                |                   | 0,130          | 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                    |
| 2.                                      | <b>Tartina cu unt</b>                                     | <b>1/20/10</b>    |                | <b>1,70</b>  | <b>8,44</b>  | <b>9,73</b>  | <b>131,40</b>            |
|                                         | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 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.                                      | <b>Cacao cu lapte</b>                                     | <b>1/150</b>      |                | <b>3,60</b>  | <b>2,42</b>  | <b>11,57</b> | <b>79,16</b>             |
|                                         | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>   |                                                           |                   |                | <b>12,65</b> | <b>15,69</b> | <b>65,73</b> | <b>503,09</b>            |
|                                         |                                                           | <b>Gustare</b>    |                |              |              |              |                          |
| 1.                                      | <b>Portocale</b>                                          | <b>1/50</b>       | <b>0,070</b>   | <b>0,44</b>  | <b>0,05</b>  | <b>5,39</b>  | <b>23,03</b>             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b> |                                                           |                   |                | <b>0,44</b>  | <b>0,05</b>  | <b>5,39</b>  | <b>23,03</b>             |
| 1.                                      | <b>Ciorbă din varza cu smântână</b>                       | <b>1/200</b>      |                | <b>2,18</b>  | <b>2,93</b>  | <b>26,99</b> | <b>93,54</b>             |
|                                         | 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% grăsime prelucrata termic                    |                   | 0,005          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80                    |
| 2.                                      | <b>Pârjoală</b>                                           | <b>1/70</b>       |                | <b>27,73</b> | <b>19,79</b> | <b>20,49</b> | <b>218,40</b>            |
|                                         | Șold de pasăre, dezosata, degresata                       |                   | 0,065          | 10,19        | 4,31         | 2,94         | 58,31                    |
|                                         | Ouă de găină de categoria "Extra"                         |                   | 0,005          | 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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,010          | 0,90         | 0,30         | 4,80         | 25,80                    |
| 3.                                      | <b>Piureu de cartofi</b>                                  | <b>1/100</b>      |                | <b>2,51</b>  | <b>4,59</b>  | <b>18,85</b> | <b>124,28</b>            |
|                                         | Cartofi                                                   |                   | 0,130          | 1,87         | 0,09         | 17,78        | 74,88                    |
|                                         | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 0,002          | 0,04         | 4,10         | 0,07         | 39,00                    |
|                                         | 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 |       | 0,32  | 0,00  | 7,83   | 34,67   |
|                                           | Prune                                                   |       | 0,035 | 0,32  | 0,00  | 5,85   | 26,55   |
|                                           | 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 fortificată cu Fe și acid folic              |       | 0,040 | 3,24  | 0,48  | 19,20  | 106,80  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                         |       |       | 38,07 | 34,48 | 101,92 | 645,97  |
| 1.                                        | Chiflă magiun                                           | 1/50  |       | 6,02  | 5,39  | 29,76  | 192,23  |
|                                           | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |       | 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   |
| 4.                                        | 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         |                                                         |       |       | 61,68 | 55,68 | 207,30 | 1433,32 |

|                                  |                                                         | Miercuri          |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                               | Terci din griș pe lapte                                 | 1/200             |                | 6,00       | 5,06     | 21,29     | 164,60                   |
|                                  | Crupe de griș                                           |                   | 0,020          | 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%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 23,40                    |
| 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   |                                                         |                   |                | 8,64       | 7,26     | 47,07     | 286,92                   |
|                                  |                                                         | Gustare           |                |            |          |           |                          |
| 1.                               | Mere                                                    | 1/96              | 0,110          | 0,39       | 0,00     | 10,94     | 45,50                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare |                                                         |                   |                | 0,39       | 0,00     | 10,94     | 45,50                    |
| 1.                               | Ciorbă cu mazare uscata cu crutoane                     | 1/200/20          |                | 15,08      | 2,94     | 61,26     | 291,07                   |
|                                  | Mazare 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                                   |                   | 0,010          | 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                    |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,020          | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                  | Cartofi                                                 |                   | 0,055          | 1,15       | 0,06     | 10,94     | 46,08                    |
| 2.                               | Paste fierte cu papricaș de porc                        | 1/200             |                | 20,49      | 18,75    | 26,28     | 192,49                   |
|                                  | Carne de porc degresată                                 |                   | 0,060          | 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                     |
|                                  | Tomate în suc propriu                                   |                   | 0,010          | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                  | 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 integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                  | Paste făinoase din făină integrală                      |                   | 0,055          | 6,00       | 0,78     | 44,40     | 216,00                   |

|                                           |                                                           |       |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 4.                                        | 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    |
| 5.                                        | Compot din fructe proaspete                               | 1/200 |       | 0,14  | 0,00  | 6,05   | 25,04   |
|                                           | Mere                                                      |       | 0,040 | 0,14  | 0,00  | 4,07   | 16,92   |
|                                           | Zahăr                                                     |       | 0,002 | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
| 6.                                        | Pâine feliată                                             | 1/20/ |       | 1,80  | 0,60  | 9,60   | 51,60   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |       | 0,020 | 1,80  | 0,60  | 9,60   | 51,60   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |       |       | 44,09 | 26,56 | 150,37 | 821,37  |
| 1.                                        | Budincă din brânză de vaci și semințe de susan            | 1/110 |       | 21,54 | 22,50 | 22,96  | 423,67  |
|                                           | Brânză albă de vaci 5%                                    |       | 0,075 | 16,00 | 9,00  | 1,00   | 201,00  |
|                                           | Crupe de gris                                             |       | 0,020 | 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   |
| 2.                                        | Ceai cu lămâie                                            | 1/150 |       | 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 |                                                           |       |       | 21,57 | 22,50 | 25,21  | 432,65  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII        |                                                           |       |       | 74,68 | 56,32 | 233,58 | 1586,44 |

| Joi                              |                                            |                   |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                               | Supă pe lapte de bulgur                    | 1/200             |                | 11,04      | 4,48     | 50,62     | 310,65                   |
|                                  | Bulgur                                     |                   | 0,025          | 7,72       | 0,64     | 43,11     | 229,73                   |
|                                  | 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%              |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
| 2.                               | Covrigel                                   | 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   |                                            |                   |                | 18,84      | 8,38     | 81,82     | 484,65                   |
| Gustare                          |                                            |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                               | Pere                                       | 1/96              | 0,100          | 0,36       | 0,09     | 13,50     | 52,20                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare |                                            |                   |                | 0,36       | 0,09     | 13,50     | 52,20                    |
| 1.                               | Supă din legume cu smântână                | 1/200/5           |                | 2,91       | 3,01     | 43,91     | 96,91                    |
|                                  | Cartofi                                    |                   | 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                                      |                   | 0,070          | 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                                                | 1/100   |  |       | 1,81  | 3,43  | 10,00  | 84,21   |
|                                           | Crupe de porumb                                           |         |  | 0,020 | 1,78  | 0,15  | 9,95   | 53,01   |
|                                           | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |         |  | 0,002 | 0,03  | 3,28  | 0,05   | 31,20   |
| 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+stafile                                     |         |  | 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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |         |  | 0,020 | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77,40   |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |         |  | 0,020 | 1,62  | 0,24  | 9,60   | 53,40   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |         |  |       | 44,01 | 16,27 | 124,53 | 664,29  |
| 1.                                        | Omletă naturală                                           | 1/110   |  |       | 16,52 | 12,99 | 2,11   | 215,99  |
|                                           | 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   |
|                                           | Brânză albă de vaci 5%                                    |         |  | 0,030 | 8,00  | 4,50  | 0,50   | 100,50  |
|                                           | 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   |
|                                           | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic   |         |  | 0,005 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| 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                                            | 1/150   |  |       | 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                                                     |         |  | 0,005 | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara |                                                           |         |  |       | 20,91 | 16,09 | 13,96  | 319,35  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX          |                                                           |         |  |       | 84,12 | 40,84 | 233,81 | 1520,48 |

|                                  |                                                         | Vineri            |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                               | Terci din orz mășcat pe lapte                           | 1/200             |                | 5,69       | 4,04     | 20,77     | 151,60                   |
|                                  | Crupe de orz mascat                                     |                   | 0,020          | 2,38       | 0,20     | 13,27     | 70,69                    |
|                                  | Lapte 2.5%                                              |                   | 0,110          | 3,30       | 2,20     | 5,50      | 57,20                    |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 0,002          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                  | Zahăr                                                   |                   | 0,002          | 0,00       | 0,00     | 1,98      | 8,12                     |
| 2.                               | Tartina cu unt și magiun                                | 1/20/5/5          |                | 1,80       | 4,35     | 16,24     | 115,45                   |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,020          | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 0,005          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                  | Gem                                                     |                   | 0,010          | 0,14       | 0,01     | 6,58      | 23,05                    |
| 3.                               | Ceai din plante                                         | 1/150             |                | 0,00       | 0,00     | 1,98      | 8,12                     |
|                                  | Amestec din plante/fructe                               |                   | 0,001          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                  | Zahăr                                                   |                   | 0,002          | 0,00       | 0,00     | 1,98      | 8,12                     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                         |                   |                | 7,49       | 8,39     | 38,99     | 275,17                   |
|                                  |                                                         | Gustare           |                |            |          |           |                          |
| 1.                               | Mere                                                    | 1/88              | 0,100          | 0,35       | 0,00     | 9,94      | 41,36                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare |                                                         |                   |                | 0,35       | 0,00     | 9,94      | 41,36                    |
| 1.                               | Borș din sfecla cu smântână                             | 1/200/5           |                | 3,13       | 2,89     | 31,17     | 113,58                   |
|                                  | Sfeclă                                                  |                   | 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                     |                   | 0,065          | 31,20      | 13,20    | 9,00      | 178,50                   |
|                                  | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 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"                       |                   | 0,005          | 1,70       | 1,31     | 0,13      | 18,66                    |
|                                  | Morcov                                                  |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                  | Ceapă                                                   |                   | 0,020          | 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                    |

|                                           |                                                           |          |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 3.                                        | Terci din orez puhav                                      | 1/150    |       | 4,38  | 5,29  | 37,49  | 255,81  |
|                                           | Orez, șlefuit                                             |          | 0,055 | 4,34  | 1,19  | 37,42  | 216,81  |
|                                           | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |          | 0,002 | 0,04  | 4,10  | 0,07   | 39,00   |
| 4.                                        | Legume murate porționate                                  | 1/50     |       | 0,50  | 0,10  | 1,50   | 6,00    |
|                                           | Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare   |          | 0,050 | 0,50  | 0,10  | 1,50   | 6,00    |
| 5.                                        | Pâine feliată                                             | 1/30/30  |       | 5,13  | 1,26  | 28,80  | 157,50  |
|                                           | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |          | 0,030 | 2,43  | 0,36  | 14,40  | 80,10   |
|                                           | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |          | 0,030 | 2,70  | 0,90  | 14,40  | 77,40   |
| 6.                                        | Compot din fructe proaspete                               | 1/200    |       | 0,16  | 0,00  | 6,45   | 26,73   |
|                                           | Mere                                                      |          | 0,035 | 0,16  | 0,00  | 4,47   | 18,61   |
|                                           | Zahăr                                                     |          | 0,002 | 0,00  | 0,00  | 1,98   | 8,12    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz            |                                                           |          |       | 48,55 | 26,17 | 146,84 | 826,99  |
| 1.                                        | Paste fierte cu cașcaval                                  | 1/150/15 |       | 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                                           | 1/150    |       | 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           |                                                           |          |       | 68,39 | 43,75 | 267,75 | 1579,46 |