



<b>COORDONAT</b>  Centru de Sanatate Publică Hîncești   _____ (numele, prenume)   _____ (semnatura)    Data <u>11 / 04</u> 2023	<b>APROB</b>  Directorul companiei "PONTM.X" SRL   _____ Cuzor Doina    Data <u>06 / aprilie</u> 2023
--	---

**Meniul- Model  
pentru 14 zile  
pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul taberelor de  
odihnă și întremare a sănătății a elevilor  
pentru perioada vară anul 2023**

ZIUA I							
			Dejun				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8.97	4.25	31.53	212.65
2.	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/20		7.79	4.49	24.00	396.87
3.	Ceai	1/200		0.0	0.0	5.0	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>16.76</b>	<b>8.74</b>	<b>60.48</b>	<b>629.81</b>
Prînz							
1.	Supă crema multivitamin cu crutoane	1/300/10		8.73	4.23	55.39	354.65
2.	Parjoala pui si paste cu baby spanac ardei capia si seminte mix	1/80/200		5.95	4.45	41.37	444.20
3.	Legume proaspete de sezon	1/100		0.40		2.39	11.93
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	40.97
5.	Pâine feliata	1/100		6.30	2.10	33.60	267.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz</b>				<b>21.56</b>	<b>10.78</b>	<b>142.67</b>	<b>1118.75</b>
Chindii							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.7		19.89	82.72
2.	Chiflă cu scorțișoară	1/80	0.080	6.28	14.04	15.66	651.42
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii</b>				<b>6.98</b>	<b>14.04</b>	<b>35.55</b>	<b>734.14</b>
Cină							
1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/50/200		16.23	9.84	61.90	344.29
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		6.30	2.10	33.6	267.00
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/100		0.40		2.39	11.93
4.	Ceai cu lamâie	1/200		0.03	0.01	5.22	21.16
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>22.96</b>	<b>11.95</b>	<b>103.11</b>	<b>644.38</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>68.96</b>	<b>45.51</b>	<b>361.70</b>	<b>3127.08</b>

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		7.5	7.35	29.10	223.65
2.	Tartină cu unt și gem	1/60/10/30		7.44	11.51	28.93	271.45
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0.0	0.0	5.0	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14.95</b>	<b>18.86</b>	<b>62.98</b>	<b>515.39</b>
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Ciorba de legume cu carne de vită și smantana	1/300/10		2.62	4.7	34.84	122.94
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur	1/80/20/200		20.92	21.00	42.24	378.08
3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/100		1.07	3.43	3.80	46.48
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	40.97
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4.05	0.60	24.00	267.00
6.	Pâine de seară	1/70					
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>35.14</b>	<b>31.79</b>	<b>148.40</b>	<b>1036.07</b>
<b>Chindii</b>							
1.	Chiflă cu magiun	1/80	0.160	5.71	7.39	33.28	230.57
2.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0.200	1.68	0.2	9.2	54
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii</b>				<b>13.10</b>	<b>14.98</b>	<b>75.76</b>	<b>515.14</b>
<b>Cină</b>							
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/140/10		23.85	19.58	14.68	396.55
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0.2	6	0.1	6	92
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/100	0.020	3.28	3.8	29.6	426
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>33.13</b>	<b>23.48</b>	<b>50.28</b>	<b>914.55</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>97.02</b>	<b>89.11</b>	<b>357.31</b>	<b>3063.87</b>

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		8.41	7.95	30.60	274.59
2.	Tartina cu unt	1/50/10/		7.33	4.40	53.60	767.00
3.	Biscuiți urechiușe	1/50		3.28	3.80	29.60	426.00
4.	Ceai cu lamâie	1/150		0.03	0.01	5.22	21.16
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>15.77</b>	<b>12.36</b>	<b>89.42</b>	<b>1062.75</b>
<b>Gustare</b>							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Bors ucrainesc	1/300		4.21	3.55	38.67	178.12
2.	Peste in crusta de porumb cu legume la cuptor si mamaliguta	1/80/30/200		19.56	10.40	35.60	640.37
3.	Legume coapte cu busuioc ( oregano)	1/100		0.68	1.00	4.79	47.52
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	40.97
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4.05	0.60	24.00	267.00
6.	Pâine de seară	1/70		6.30	2.10	33.60	180.60
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>34.98</b>	<b>17.65</b>	<b>146.58</b>	<b>1354.58</b>
<b>Chindii</b>							
1.	Cacao	1/200		6.4	4.28	16.03	128.87
2.	Brioșă cu stafide	1/80		9.96	7.27	57.46	453.56
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>16.36</b>	<b>11.55</b>	<b>73.49</b>	<b>582.43</b>
<b>CINĂ</b>							
1.	Șnițel de pui impanat cu morcov si verdeturi cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200		21.21	9.58	39.53	295.17
2.	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4.95	20.29
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/100		0.40		2.39	11.93
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		4.86	0.72	28.8	267
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>26.07</b>	<b>10.30</b>	<b>73.28</b>	<b>582.46</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>67.81</b>	<b>41.56</b>	<b>402.66</b>	<b>3664.94</b>

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		10.23	12.20	45.56	349.55
2.	Tartină cu unt și gem	1/60/10/30		7.44	11.51	28.93	271.45
3.	Cacao	1/200		6.40	4.28	16.03	128.87
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>24.07</b>	<b>27.99</b>	<b>90.52</b>	<b>749.87</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300		1.59	3.11	25.40	79.01
2	Parjoala de pui	1/80		26.96	13.08	83.58	497.80
3	Legume sote	1/200		3.35	2.77	32.62	152.69
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/100		0.06	0.02	0.27	1.12
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	40.97
6.	Pâine de făină integrală	1/50		4.05	0.60	24.00	267.00
7.	Pâine de seară	1/70		6.30	2.10	33.60	180.60
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>42.49</b>	<b>21.68</b>	<b>209.39</b>	<b>1219.19</b>
<b>Chindii</b>							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200		0.70		19.89	82.72
2.	Biscuiți din ovaz	1/100		6.00	4.00	10.00	297.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>6.70</b>	<b>4.00</b>	<b>29.89</b>	<b>379.72</b>
<b>Cină</b>							
1.	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/80/200		37.6	18.85	43.54	479.22
2	Legume de sezon porționate	1/50		0.30	0.00	2.11	9.06
3	Pâine	1/100		4.94	8.92	28.93	234.2
4	Ceai cu zahar	1/200				4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina</b>				<b>42.84</b>	<b>27.77</b>	<b>79.53</b>	<b>742.77</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>116.80</b>	<b>81.44</b>	<b>429.22</b>	<b>3091.55</b>

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200		6.69	6.54	34.07	252.94
2.	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/20		7.79	4.49	24.00	396.87
3.	Ceai cu zahar	1/200				4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14.48</b>	<b>11.03</b>	<b>63.02</b>	<b>670.10</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Ciorba de legume cu mazare verde	1/300		2.81	3.18	20.62	106.56
2.	Gulas unguresc din carne de bovină cu orez basmati	1/70/200		13.48	7.36	35.81	472.37
3.	Salată gustarea iepurașului	1/80		0.57	2.00	4.59	37.22
4.	Pâine feliată în asortiment	1/50/50		8.55	2.10	48.00	421.80
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	40.97
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>25.59</b>	<b>14.64</b>	<b>118.94</b>	<b>1078.92</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Croissant	1/65		8.00	1.28	40.00	257.00
2.	Suc în asortiment	1/200		6.00	0.10	6.00	92.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>11.86</b>	<b>4.17</b>	<b>77.68</b>	<b>349.00</b>
<b>Cină</b>							
1.	Paste cu broccoli sote și brânză de vaci	1/200/60		20.87	16.08	38.6	430.91
2.	Covrigei	1/100		11	3	79	320
3.	Chefir 2,5%	1/200		10.5	3.1	18.45	340
4.	Placintă coaptă cu cartofi	1/100		4.5	3	7.5	248
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina</b>				<b>42.37</b>	<b>22.18</b>	<b>136.05</b>	<b>1090.91</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>				<b>95.00</b>	<b>52.02</b>	<b>415.58</b>	<b>3271.65</b>

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Omleta cu legume	1/150		10.50	10.83	4.66	153.41
2.	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/20		7.79	4.49	24.00	396.87
3.	Ceai cu lamie	1/200/5		0.03	0.01	5.22	21.16
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>18.32</b>	<b>15.33</b>	<b>33.88</b>	<b>571.44</b>
<b>Gustare</b>							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0.100	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Rasolnic cu smântână	1/300		2.03	3.11	20.46	89.60
2.	Ficăței cu ceapă sote	1/100		5.35	6.02	6.02	803.75
3.	Piure din cartofi	1/200	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
4.	Salată sfeclă în stil coreean	1/100		0.30	1.00	2.11	18.06
5.	Pâine de seară	1/100		6.30	2.10	33.60	267.00
6.	Compot din fructe de sezon	1/200		0.18	0.00	9.92	40.97
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>14.16</b>	<b>12.23</b>	<b>72.11</b>	<b>1219.38</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1	Bifidoc în asortiment	1/60		4.46	4.40	21.09	436.31
2	Rollini cu brânză de vaci	1/100		1.7	0.2	9.2	348.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>				<b>6.14</b>	<b>4.60</b>	<b>30.29</b>	<b>784.31</b>
<b>Cina</b>							
1.	Ciulama de pui în sos de legume	1/60		8.590	7.23	9.71	447.33
2.	Hrișcă	1/200		8.33	6.42	48.92	289.57
3.	Legume proaspete de sezon porționate	1/80		0.30	0.00	2.11	9.06
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0.100	8.1	1.2	48	267
5.	Ceai	1/200		0.0	0.0	5.0	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina</b>				<b>25.32</b>	<b>18.65</b>	<b>143.29</b>	<b>1033.25</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>64.64</b>	<b>50.81</b>	<b>299.46</b>	<b>3691.10</b>

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200		9.57	8.05	37.24	274.59
2.	Tartină cu unt și gem	1/60/10/30		7.44	11.51	28.93	271.45
3	Ceai cu lămâie	1/200		0.03	0.01	5.22	21.16
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>17.04</b>	<b>19.57</b>	<b>71.39</b>	<b>567.20</b>
<b>Prânz</b>							
1	Ciorba cu verdeturi si ou	1/300/5		3.92	9.99	20.41	74.07
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70		12.92	7.83	7.97	434.73
3.	Ratatouille la cuptor	1/200		1.85	1.41	28.48	55.06
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4.05	0.60	24.00	267.00
5.	Pâine de secară	1/50		4.05	1.50	24.00	129.00
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0.18	0.00	9.92	40.97
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26.97</b>	<b>21.33</b>	<b>114.78</b>	<b>1000.83</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100		0.7		19.9	82.72
2.	Biscuiti in sortimente	1/200		1.7	0.2	9.2	239.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b>				<b>2.38</b>	<b>0.20</b>	<b>29.09</b>	<b>321.72</b>
<b>Cina</b>							
1.	Clatite cu carne pui	1/200/10		15.41	11.94	43.78	523.52
2	Chefir	1/200		6.00	0.10	6.00	92.00
3	Covrigei	1/80		2.46	2.85	22.2	426
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina</b>				<b>23.87</b>	<b>14.89</b>	<b>71.98</b>	<b>1041.52</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>70.96</b>	<b>55.99</b>	<b>307.13</b>	<b>3013.99</b>



ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200		10.19	8.10	40.55	504.32
2.	Tartină cu unt	1/40/10		4.13	8.8	24.13	207.5
3.	Lapte cu cacao	1/200		0.00	0.00	4.95	104.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14.32</b>	<b>16.90</b>	<b>69.63</b>	<b>815.82</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		4.81	4.93	38.97	158.50
2.	Pârjoală din pește cu sos de legume	1/80/20		18.52	5.21	8.41	272.98
3.	Mamaliguță	1/200		3.39	5.30	19.97	151.36
4.	Salată de roșii cu rucola	1/50		0.34	2.00	3.37	27.74
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.18	0.00	9.92	40.97
6.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5.67	0.84	33.60	267.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>32.91</b>	<b>18.28</b>	<b>114.24</b>	<b>918.55</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Chiflă cu brânză (socinic)	1/80		8.53	14.54	44.18	500.09
2.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.2	0.70		19.89	82.72
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>9.23</b>	<b>14.54</b>	<b>64.07</b>	<b>582.81</b>
<b>CINĂ</b>							
1	Carne de găina în sos de smantana cu hriscă	1/60/30/200		18.53	12.64	42.80	653.40
2.	Legume proaspete de sezon	1/100		0.40		2.39	11.93
3.	Ceai	1/150		0.0	0.0	5.0	20.29
4.	Pâine de seară	1/70		6.30	2.10	33.60	267.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina</b>				<b>24.83</b>	<b>14.74</b>	<b>81.35</b>	<b>940.69</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>81.99</b>	<b>64.46</b>	<b>234.94</b>	<b>3340.59</b>

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de griș cu lapte	1/200		8.41	7.95	30.60	504.32
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/10/10		6.63	11.39	24.13	378.25
3.	Ceai infuzie	1/200		0.00	0.00	2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>15.04</b>	<b>19.34</b>	<b>57.70</b>	<b>894.74</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu tăieței si legume	1/300		2.50	3.51	24.84	403.46
2.	Tocanita de porc cu sos de legume și terci de arpacaș	1/70/200		12.71	7.50	34.61	175.15
3.	Salata de castraveti si verdeata	1/100		0.41	2.02	1.40	23.94
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0.18	0.00	9.92	40.97
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70/50		11.97	2.94	67.20	447.60
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>27.77</b>	<b>15.97</b>	<b>137.97</b>	<b>1091.12</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200		0.7		19.89	82.72
2.	Biscuiți mini urechiușe	1/60		4.46	4.40	21.09	436.31
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>5.16</b>	<b>4.40</b>	<b>40.98</b>	<b>519.03</b>
<b>Cină</b>							
1	Carne coapta cu linte si rosii	1/70/200/50		6.21	2.3	20.75	383.25
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4.95	20.29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10		9.93	14.1	28.93	415.5
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină</b>				<b>16.14</b>	<b>16.40</b>	<b>54.63</b>	<b>819.04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>64.81</b>	<b>56.11</b>	<b>311.17</b>	<b>3406.65</b>

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de orez cu lapte	1/200		13.27	12.64	28.22	318.01
2.	Ou fiert	1.buc		5.66	4.35	0.44	79
3.	Tartină cu unt	1/50/10		4.13	8.80	29.08	227.79
4.	Ceai infuzie	1/200		0.00	0.00	4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>17.40</b>	<b>21.44</b>	<b>62.25</b>	<b>566.09</b>
<b>Gustare</b>							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0.200	0.7		19.89	82.72
<b>Prânz</b>							
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane	1/200		7.81	5.17	80.16	357.35
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte mix	1/80/200		28.95	6.20	26.05	678.02
3.	Salată de sfecla si mere	1/50		0.74	1.01	8.03	30.30
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0.18	0.00	9.92	40.97
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		10.17	2.34	57.60	396.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>47.85</b>	<b>14.72</b>	<b>181.76</b>	<b>1502.64</b>
<b>Gustare de seară</b>							
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15		24.12	16.79	19.41	740.68
2.	Lapte fiert	1/200		6.00	4.00	10.00	104.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară</b>				<b>30.12</b>	<b>20.79</b>	<b>29.41</b>	<b>844.68</b>
<b>CINA</b>							
1.	Pui dulce-acrisor cu legume coapte	1/100/250		17.41	5.77	26.00	179.14
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5.67	0.84	33.60	267.00
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0.03	0.01	5.22	21.16
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0.020	1.64	1.9	14.80	85.20
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina</b>				<b>24.75</b>	<b>8.52</b>	<b>79.62</b>	<b>552.50</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>120.82</b>	<b>65.47</b>	<b>372.93</b>	<b>3548.63</b>