

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

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Hâncești   Data <u>04</u> / <u>03</u> 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS  CUZOR Doina  Data <u>03</u> / <u>03</u> 2026
--	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor cu regim de 24 ore din cadrul taberelor de
odihnă și întremarea sănătății a elevilor din rl. Cimișlia /Leova
în perioada vară 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.

ZIUA I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte	1/300		9,37	13,10	48,38	386,83
	Orez, șlefuit		45,00	3,29	0,90	28,35	164,25
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
2.	Biscuiți în asortiment	1/40	40,00	3,28	4,58	19,27	145,80
3.	Cacao pe lapte	1/200		6,00	4,00	14,95	124,29
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf		1,00				
	Zahăr						
			5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,65	21,68	82,60	656,92
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	120,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Ciorbă cu varză proaspătă	1/350/10		3,49	6,73	37,03	175,83
	Cartofi		82,00	1,64	0,08	15,58	65,60
	Varză albă		75,00	0,60	0,00	4,05	23,25
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		10,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		1,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/150		5,95	4,61	40,53	212,64
	Crupe de hrisca		45,00	5,40	0,45	30,15	160,65
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		12,00	0,20	0,02	8,76	3,84
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		5,00	0,05	0,02	0,15	0,95
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Pârjoală	1/90		26,47	14,24	18,70	237,74
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		110,00	22,88	9,68	6,60	130,90
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată		1,00				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		3,00		27,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ceapă		12,00	0,17	0,02	1,12	3,23

4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80	
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29	
5.	Pâine portionata	1/50/50			8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00	
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/75			2,35	6,63	12,18	78,50
	Roșii		51,00	0,30	0,00	2,10	9,00	
	Conopidă		20,00	0,32	0,02	8,00	4,00	
	Morcov		12,00	0,13	0,01	0,70	4,10	
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40	
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					47,15	34,85	177,98	1059,30
Gustarea de seara								
1.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10/20			8,88	14,80	19,33	258,80
	Pâine		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20	
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00	
	Brânză tare (cașcaval) 45%		20,00	5,20	5,40	0,00	77,60	
2.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,00	0,32	0,00	46,84
	Prune		55,00	0,32	0,00	5,85	26,55	
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					9,20	14,80	30,13	305,64
Cina								
1.	Fileu de pui în sos alb	1/70/20			26,28	8,60	8,62	216,40
	Fileu de pui		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00	
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60	
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80	
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00		5,00		45,00	
	Sare iodată		1,00					
2.	Piure de cartofi	1/180			4,08	8,40	38,13	238,00
	Cartofi		200,00	4,00	0,20	38,00	160,00	
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00	
	Sare iodată		1,00					
3.	Pâine feliată	1/60			4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20	
4.	Ceai	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		1,00					
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					35,22	17,72	80,50	634,89
Gustare								
1.	Chefir	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					75,34	71,33	300,65	2790,11

ZIUĂ II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Omlcă cu legume și cașcaval	1/150		19,02	21,14	1,50	278,56
	Ouă de găină de categoria "Extra"		100,00	13,00	10,00	1,00	143,00
	Lapte 2.5%		10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Brinză tare (cașcaval) 45%		22,00	5,72	5,94	0,00	85,36
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tartină cu unt	1/40/10		3,68	9,40	19,33	193,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	3,60	1,20	19,20	115,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,73	30,55	26,05	492,92
Gustare							
1.	Fruite proaspete	1/100	110,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/350/10		5,19	5,01	50,76	221,06
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Rădăcină de țelină		20,00	0,14	0,04	0,60	3,20
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/80/20		30,70	8,13	23,90	233,50
	Pește		170,00	28,90	2,89	0,00	134,30
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
3.	Mamăligă	1/150		4,84	4,50	26,87	181,80
	Crupe de porumb		40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Salată din varză	1/75		0,95	2,03	5,20	47,40
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Varză albă		75,00	0,60	0,00	4,05	23,25
	Morcov		10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
5.	Pâine portionata	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,00	0,39	0,00	12,10
	Prune		55,00	0,39	0,00	7,15	32,45
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				49,67	19,74	161,63	999,00
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu brânză tare	1/100		20,07	19,53	40,58	447,75
	Brânză tare (cașcaval) 45%		50,00	13,00	13,50	0,00	194,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,47	1,13	0,11	16,17
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Zahăr		3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20,07	19,53	40,58	447,75
CINĂ							
1.	Terci puhav din grâu	1/150		21,09	20,43	35,18	441,25
	Crupe de grau marunt		35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/80/20					
	Carne de porc degresată		100,00	16,00	11,76	6,80	96,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ceapă		15,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Tomate în suc propriu		20,00	0,16	0,06	0,48	3,04
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
3.	Legume feliate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,00
	Roșii		51,00	0,30	0,00	2,10	9,00
4.	Pâine feliată	1/60		4,86	0,72	33,75	180,49
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
5.	Ceai			0,00	0,00	0,00	0,00
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				46,86	45,78	120,51	630,74
Gustare							
2.	Iaurt natural	1/140		2,80	4,20	5,60	70,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140,00	2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				142,47	119,80	364,32	2681,76

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/250		12,08	12,70	45,61	368,62
	Crupe de hrisca		50,000	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		200,000	6,00	4,00	10,00	104,00
2.	Tartina cu brânză tare	1/50/10		6,65	3,30	24,00	172,30
	Pâine albă		50,000	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,000	2,60	2,70	0,00	38,80
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,76	16,01	71,86	549,90
			Gustare				
1.	Fruite proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
			Prânz				
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/350/10		17,76	6,02	73,20	368,60
	Mazăre uscată		60,000	13,80	0,60	31,80	188,40
	Cartofi		80,000	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		20,000	0,14	0,04	0,60	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pâine albă		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tocănița țărănească	1/80/20		33,54	7,42	25,17	269,61
	Fileu de pasăre		120,000	30,00	2,40	1,20	136,80
	Ceapă		10,000	0,17	0,02	7,30	3,20
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	0,91	0,70	0,07	10,01
	Făină de grâu		10,000	2,00	0,20	14,60	71,60
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Cartofi cu varză călită	1/150		3,90	5,18	41,70	174,60
	Cartofi		100,000	2,00	0,10	19,00	80,00
	Varză albă		100,000	0,80	0,00	5,40	31,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Mazăre conservată		10,000	0,50	0,02	1,30	4,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00

4.	Salata din sfecla	1/50		1,20	1,02	6,84	36,44
	Sfeclă		60,000	1,02	0,00	6,48	25,80
	Pătrunjel		1,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliata	1/60		5,40	1,80	28,80	154,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		60,000	5,40	1,80	28,80	154,80
6.	Băutură din citrice	1/200		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		20,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		5,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				61,95	21,46	179,50	1019,62
Gustarea de seară							
1.	Clatite cu brânză de vaci	1/80		15,97	8,10	45,04	352,86
	Brânză albă de vaci 5%		50,000	8,00	4,50	0,50	100,50
	Lapte 2.5%		60,000	1,80	1,20	3,00	31,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	1,17	0,90	0,09	12,87
	Făină de grâu		50,000	5,00	0,50	36,50	179,00
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,10	0,03	10,80	43,48
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		10,000	0,10	0,03	0,90	2,90
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				16,07	8,13	55,84	396,34
CINĂ							
1.	Paste făinoase fierte carne de pui coaptă	1/200/80		28,38	22,98	61,63	512,00
	Paste făinoase		75,000	7,50	0,98	55,50	270,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		100,000	20,80	8,80	6,00	119,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Legume feliate	1/50		0,30	0,00	2,10	9,00
	Roșii		51,000	0,30	0,00	2,10	9,00
3.	Pâine feliată	1/60		4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă		60,000	4,86	0,72	28,80	160,20
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,00	0,00	4,95	92,09
	Fructe uscate+stafide		20,000	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				12,66	1,70	91,35	773,29
Gustare							
1.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,000	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				115,93	47,53	417,08	2879,17

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din griș pe lapte	1/350		13,58	13,70	56,03	427,08
	Crupe de gris		50,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Lapte 2.5%		250,00	7,50	5,00	12,50	130,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
2.	Tartină cu unt și gem	1/40/10/15		4,34	8,82	33,99	246,08
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Gem		15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
4.	Ou fiert	1/60	60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25,72	28,52	92,60	767,07
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/350/10		4,15	4,70	40,91	167,45
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Sfeclă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Ceapă		10,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Varză albă		25,00	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Șnițel de pui	1/80		27,50	8,39	6,97	206,30
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Cartofi copti	1/150		3,68	8,38	34,33	222,00
	Cartofi		180,00	3,60	0,18	34,20	144,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată din mazare si muraturi	1/50		1,50	0,10	4,00	13,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		25,00	0,25	0,05	0,75	3,00
	Mazăre conservată		25,00	1,25	0,05	3,25	10,00
5.	Pâine feliată	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,22	0,06	18,15	71,93
	Gutuie		55,00	0,22	0,06	8,25	31,35
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				45,60	23,72	152,36	943,18
Gustarea de seară							
1.	Chiflă cu magiun	1/80		7,82	6,73	65,78	355,79
	Gem		25,000	0,35	0,03	16,44	57,63
	Lapte 2.5%		10,000	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	1,17	0,90	0,09	12,87
	Făină de grâu		60,000	6,00	0,60	43,80	214,80
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				8,31	6,87	78,31	355,79
CINĂ							
1.	Gulaș de vită cu bulgur cu legume	1/70/150		32,60	14,23	48,29	479,81
	Bulgur		70,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Ardei dulci		15,00	0,15	0,00	0,90	4,50
	Morcov		10,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		10,00	0,30	0,12	1,82	9,70
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Carne de vitel		120,00	24,24	8,40	0,00	180,00
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
2.	Pâine feliată	1/60		7,61	3,57	28,80	160,20
	Pâine albă		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
3.	Bautura din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	26,50	112,38
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				40,54	18,34	103,59	752,39
Gustare							
2.	Iaurt natural	1/140		2,80	4,20	5,60	70,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140,00	2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				112,35	70,71	361,08	2936,45

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200		15,30	7,80	48,65	362,55
	Paste făinoase din făină integrală		65,00	6,50	0,85	48,10	234,00
	Brânză albă de vaci 5%		55,00	8,80	4,95	0,55	110,55
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Covrigei	1/40		4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
3.	Cacao pe lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25,90	13,14	95,74	617,13
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Supa cu orez	1/350/10		6,28	6,72	44,67	229,75
	Cartofi		60,00	1,20	0,06	11,40	48,00
	Orez, șlefuit		25,00	1,83	0,50	15,75	91,25
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Pârjoală în crustă de susan cu legume sotate	1/80/20		31,55	13,86	28,02	399,20
	Fileu de curcan		100,00	25,00	0,40	0,00	170,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,00	1,30	1,00	0,10	14,30
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
3.	Piureu de mazare	1/150		23,08	9,20	53,13	392,00
	Mazăre uscată		80,00	23,00	1,00	53,00	314,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată verde	1/70		0,63	2,05	9,49	30,70
	Salată verde		10,00	0,12	0,03	0,33	1,70
	Roșii		30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
	Castraveți		20,00	0,16	0,00	0,60	2,40
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
5.	Pâine feliată	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	26,50	112,38
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				70,09	33,93	183,31	1426,53
Gustarea de seară							
1.	Biscuiți	1/80		6,56	7,60	59,20	340,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		80,00	6,56	7,60	59,20	340,80
2.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,22	0,00	16,12	66,43
	Mere		55,00	0,22	0,00	6,22	25,85
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				7,27	7,74	87,85	407,23
CINA							
1.	Pește copt în sos de legume cu maliguța	1/80/150		24,28	16,59	54,18	425,85
	Pește		100,00	17,00	1,70	0,00	79,00
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Crupe de porumb		45,00	5,40	0,45	30,15	160,65
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pâine feliată	1/60		4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
3.	Ceai din amestec de fructe	1/200		0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				29,14	17,31	92,88	626,63
Gustare							
1.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				95,99	47,07	279,05	3217,54

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/250		9,58	13,60	38,53	327,24
	Fulgi de ovăz		35,00	3,50	1,40	23,45	124,95
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2.	Tartina cu cașcaval	1/40/20		8,44	5,88	19,20	184,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Brânză tare (cașcaval) 45%		20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,05	0,02	5,40	21,74
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lămâie		5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,07	19,50	63,13	533,38
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
Prânz							
1.	Supă cu tăiței	1/350		5,06	3,53	50,75	200,85
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		20,00	0,14	0,04	0,60	3,20
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Fileu julien în sos alb	1/80		27,62	7,74	30,52	249,60
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		10,00	2,00	0,20	14,60	71,60
3.	Terci de arpacaș	1/150		4,28	8,55	23,58	202,95
	Crupe de arpacaș		35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00

4.	Salata din varza de pekin	1/75		3,38	10,19	5,97	111,75
	Varză de pekin		75,00	0,90	0,15	2,40	9,00
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Pâine feliată	1/80		7,20	2,40	38,40	206,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		80,00	7,20	2,40	38,40	206,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,45	0,20	15,35	64,08
	Vișine		50,00	0,45	0,20	5,45	23,50
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				47,99	32,61	164,57	1035,63
Gustarea de seară							
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		11,55	12,30	78,67	492,36
	Scorțișoară		10,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte 2.5%		10,000	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	1,17	0,90	0,09	12,87
	Făină de grâu		60,000	10,00	1,00	73,00	358,00
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				11,55	12,30	78,67	492,36
Cina							
1.	Salată din legume fierte	1/200		4,23	3,20	35,60	154,41
	Cartofi		100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
	Morcov		45,00	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		15,00	0,15	0,03	0,45	1,80
	Sfeclă		60,00	1,02	0,00	6,48	25,80
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Mazăre conservată		10,00	0,50	0,02	1,30	4,00
2.	Pâine feliată	1/60		5,40	1,80	28,80	154,80
	Pâine din făină		60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
3.	Pârjoală	1/80		23,90	15,46	25,55	218,55
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		100,00	20,80	8,80	6,00	119,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	26,50	112,38
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				33,87	21,00	116,45	640,14
Gustare							
1.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				100,42	73,24	356,68	2853,53

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez cu stafide	1/300		11,91	15,28	82,28	554,39
	Orez, șlefuit		50,00	3,65	1,00	31,50	182,50
	Lapte 2.5%		250,00	7,50	5,00	12,50	130,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Stafide		40,00	0,68	1,08	33,20	143,60
2.	Tartina cu unt	1/40/10		3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,60	4,42	16,57	131,16
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Cacao pudră		1,00	0,60	0,42	1,62	6,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,83	28,38	118,18	870,35
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Ciorbă din varza cu smântână	1/350/10		3,49	6,73	37,85	177,88
	Cartofi		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Varză albă		90,00	0,72	0,00	4,85	27,90
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		10,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Papricaș de porc	1/100		23,50	18,32	36,03	259,09
	Carne de porc degresată		100,00	20,00	14,70	8,50	120,00
	Făină de grâu		10,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ceapă		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Piureu de cartofi	1/180		4,38	8,60	38,63	243,20
	Cartofi		200,00	4,00	0,20	38,00	160,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,52	9,09	10,07	90,90
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		35,00	0,35	0,07	1,05	4,20
	Ceapă		10,00	0,17	0,02	7,30	3,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,39	0,00	12,10	52,74
	Prune		55,00	0,39	0,00	7,15	32,45
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliata	1/80		6,48	0,96	38,40	213,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40,76	43,70	173,09	1037,40
Gustarea de seara							
1.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10/20		8,88	14,80	19,33	258,80
	Pâine		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
2.	Ceai rece din cătină	1/200		0,00	0,00	0,00	0,00
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				8,88	14,80	19,33	258,80
CINĂ							
1.	Pârjoală din pește	1/80		21,86	7,22	13,05	204,90
	Pește		100,00	17,00	1,70	0,00	79,00
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,00	2,60	2,00	0,20	28,60
	Lapte 2.5%		15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Pâine feliată	1/60		4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă		60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
3.	Cus-cus cu legume	1/150		6,30	5,86	57,30	259,75
	Cus cus		55,00	5,50	0,72	40,70	196,35
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ				33,02	13,80	109,05	665,43
Gustare							
1.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				95,96	85,87	410,26	2965,34

ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din grîș pe lapte	1/350		12,38	13,60	44,38	371,09
	Crupe de gris		40,00	4,80	0,40	26,80	142,80
	Lapte 2.5%		250,00	7,50	5,00	12,50	130,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2.	Biscuiți	1/40					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
3.	Ceal cu lămâie	1/200		0,10	0,03	8,82	35,36
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		10,00	0,10	0,03	0,90	2,90
	Zahăr		8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,76	17,43	82,80	576,85
			Gustare				
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
			Prânz				
1.	Ciorbă cu mazare uscata cu crutoane	1/350/20		17,60	4,06	69,76	336,84
	Mazăre uscată		60,00	13,80	0,60	31,80	188,40
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		60,00	1,20	0,06	11,40	48,00
2.	Carne de pasăre în sos alb	1/80/20		22,08	15,40	13,62	221,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		100,00	20,80	8,80	6,00	119,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Smîntînă 15% grăsimi prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
3.	Paste fierte cu legume	1/200		8,14	10,14	71,57	368,60
	Paste făinoase din făină integrală		75,00	7,50	0,98	55,50	270,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00

4.	Salata de roşii	1/75		0,75	2,04	3,81	36,10
	Roşii		55,00	0,33	0,00	2,31	9,90
	Morcov		15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
	Pătrunjel		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,22	0,06	18,15	71,93
	Gutuie		55,00	0,22	0,06	8,25	31,35
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
6.	Pâine feliată	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine		50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				57,33	33,78	224,91	1297,37
Gustarea de seară							
1.	Chiflă cozonac	1/80		21,54	22,50	22,96	423,67
2.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				27,54	26,50	32,96	527,67
CINĂ							
1.	Chifteluțe de pui în sos	1/80/20		30,06	9,60	14,65	261,70
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Făină de grâu		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,00	2,60	2,00	0,20	28,60
	Lapte 2.5%		15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci puhav din grâu	1/150		7,40	5,69	53,45	259,75
	Crupe de grau marunt		55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	Pâine feliată	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
2.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	10,17	41,45
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINĂ				11,45	6,29	77,45	696,40
Gustare							
1.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				79,44	51,31	323,65	3231,65

ZIUA IX Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto g	Masa netto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/250			12,68	12,75	51,93	398,64
	Bulgur		55,00	55,00	6,60	0,55	36,85	196,35
	Lapte 2.5%		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2.	Covrigei	1/30			3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	30,00	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%		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20,48	16,65	83,13	572,64
Gustare								
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare					0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz								
1.	Supă din legume cu smântână	1/350/10			3,45	6,79	43,86	162,91
	Cartofi		80,00	80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		25,00	25,00	0,18	0,05	0,75	4,00
	Conopidă		20,00	20,00	0,40	0,02	10,00	5,00
	Ardei dulci		15,00	15,00	0,15	0,00	0,90	4,50
	Pătrunjel		4,00	1,00	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Pește cu legume sotate	1/80			35,25	9,86	31,05	296,75
	Pește		180,00	180,00	30,60	3,06	0,00	142,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	20,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		10,00	20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/150			4,24	4,45	23,52	163,95
	Crupe de porumb		35,00	35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Salată țărănească cu semințe de floarea soarelui	1/75			3,57	8,05	7,99	103,65
	Varză albă		55,00	55,00	0,44	0,00	2,97	17,05
	Morcov		10,00	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		15,00	20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Semințe de floarea soarelui		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/40/40			6,84	1,68	38,40	210,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					53,69	31,37	166,37	1029,35
Gustarea de seară								
1.	Biscuiți în asortiment	1/80			6,56	7,60	59,20	340,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		80,00	80,00	6,56	7,60	59,20	340,80
2.	Bautura de cătină	1/200			0,00	0,00	9,90	40,58
	Amestec din plante/fructe		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					6,56	7,60	69,10	381,38
CINĂ								
1.	Paste bologneze	1/250			32,54	16,21	54,93	501,00
	Paste făinoase din făină integrală		70,00	70,00	7,00	0,91	51,80	252,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Fileu de pasăre		100,00	100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Morcov		20,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tartină cu gem	1/40/20			3,52	0,50	32,35	152,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Gem		20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
4.	Ceai	1/200			0,00	0,00	7,92	32,46
	Amestec din plante/fructe		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		8,00	8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină					36,06	16,71	95,20	686,36
Gustare								
1.	Iaurt natural	1/140			2,80	4,20	5,60	70,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140,00	140,00	2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara					2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					77,32	52,22	265,04	2781,09

ZIUA X							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/250		12,04	8,60	48,52	341,79
	Crupe de orz mascat		50,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Tartina cu cașcaval	1/40/20		8,70	6,15	19,20	188,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Brânză tare (cașcaval) 45%		21,00	5,46	5,67	0,00	81,48
3.	Lapte cu cacao	1/200		6,20	4,14	20,44	146,87
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26,94	18,89	88,16	676,94
			Gustare				
1.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
			Prânz				
1.	Borș din sfecla cu smântână	1/350/10		4,90	3,72	47,08	182,04
	Sfeclă		100,00	1,70	0,00	10,80	43,00
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Rădăcină de țelină		20,00	0,14	0,04	0,60	3,20
	Pătrunjel		5,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		100,00	2,00	0,10	19,00	80,00
2.	Tocănița de porc	1/80		26,91	22,83	48,48	260,14
	Carne de porc degresată		120,00	24,00	17,64	10,20	144,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Morcov		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		2,00	1,08	0,00	3,00	17,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00

3.	Terci din orez puhav	1/150		4,42	5,30	37,87	258,00
	Orez, șlefuit		60,00	4,38	1,20	37,80	219,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume murate porționate	1/100		1,00	0,20	3,00	12,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		100,00	1,00	0,20	3,00	12,00
5.	Pâine feliată	1/40/40		6,84	1,68	38,40	210,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe proaspete			0,18	0,00	10,04	41,44
	Mere		45,00	0,18	0,00	5,09	21,15
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				44,25	33,73	184,86	963,62
Gustarea de seară							
1.	Budinca cu smântână	1/100/10		19,43	17,10	8,17	324,75
	Brânză albă de vaci 5%		100,000	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		10,000	1,20	0,10	6,70	35,70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,000	1,95	1,50	0,15	21,45
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				19,43	17,10	18,07	324,75
Cina							
1.	Beefstrogov din vită cu cartofi nature	1/90/20/150		29,72	18,34	56,94	464,85
	Carne de vițel		120,00	24,24	8,40	0,00	180,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ceapă		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Cartofi		180,00	3,60	0,18	34,20	144,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Verdeață (Frunze de spanac, rucola, patrunjel, marar etc)		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
2.	Pâine feliată	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
2.	Ceai din fructe	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ CINA				33,77	18,94	85,89	618,64
Gustare							
1.	Iaurt natural	1/140		2,80	4,20	5,60	70,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140,00	2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				127,54	92,86	392,51	2695,31