

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

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____ Digitally signed by Stavenschi Victoria Date: 2025.11.25 16:15:29 EET Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  MOLDOVA EUROPEANĂ Data ____ / ____ 2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Digitally signed by Cuzor Doina Date: 2025.11.17 16:17:23 EET Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  MOLDOVA EUROPEANĂ Data ____ / ____ 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. Strășeni
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026**

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

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orez pe lapte cu dovleac copt	1/200/40		8,07	5,03	49,43	316,76
	Orez, șlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Dovleac (bostan)		42,00	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		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,02	0,01	2,14	8,64
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,75	9,37	61,24	417,80
Gustare							
1.	Mere	1/100	88,00	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		2,42	2,93	26,58	101,84
	Cartofi		44,64	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ardei dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/120		4,63	4,50	31,91	173,44
	Crupe de hrisca		34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		5,00	0,05	0,02	0,15	0,95
3.	Pârjoală	1/70		19,70	11,71	9,90	165,92
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		83,30	17,33	7,33	5,00	99,13
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată						
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		27,00
	Ceapă		10,08	0,17	0,02	1,12	3,23
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	20,56	88,03
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionată	1/15/15		3,02	0,78	16,80	91,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,18	6,62	11,11	73,35
	Roși		33,25	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		16,00	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,28	27,08	116,86	694,23
Gustarea de seara							
1.	Salată de iarnă	1/150		2,80	2,10	25,23	101,84
	Cartofi		44,64	0,89	0,04	8,48	35,71
	Sfecla		80,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		10,00	0,10	0,02	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00		2,00		18,00
2.	Tartină cu brânză tare	1/15/10		3,97	3,03	7,20	81,02
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85		40,97
3.	Iaurt natural 2,6%	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				9,77	9,63	38,43	257,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				52,15	46,09	226,46	1411,25

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din crupe de mei pe lapte	1/200		5,42	6,30	20,31	169,80
	Crupe de mei		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Biscuiți	1/30/		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao cu lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,08	11,29	50,03	360,01
Gustare							
1.	Portocale	1/50	53,20	0,48	0,05	5,85	25,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,48	0,05	5,85	25,00
1.	Supă cu pește și smântână	1/200/5		16,41	4,43	40,82	225,07
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,60	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		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pește		72,00	12,24	1,22	0,00	56,88
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/80/10		30,03	8,54	17,95	223,96
	Pește		168,00	28,56	2,86	0,00	132,72
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
3.	Mămăligă	1/120		2,12	4,25	12,11	92,01
	Crupe de porumb		14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume proaspete	1/50					
	Roșii		50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
5.	Pâine portionată	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	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		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,25	0,00	6,66	29,36
	Prune		36,00	0,25	0,00	4,68	21,24
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
				0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				53,85	18,29	106,34	737,80
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/120		21,03	18,11	18,02	368,02
	Brânză albă de vaci 5%		100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		11,31	1,47	1,13	0,11	16,17
	Chefir 2.5%		20,00	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Semințe de susan		8,00	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		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21,03	18,11	20,00	376,13
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				64,93	29,58	156,38	1498,94

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		35,00	0,35	0,07	1,05	4,20
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	7,83	34,67
	Prune		45,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		2,00	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		40,00	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		5,87	5,54	29,61	191,93
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	3,00	0,30	21,90	107,40
	Drojdie		2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahăr		15,00	0,30	0,45	0,60	7,50
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
4.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				10,37	5,61	34,11	260,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				58,36	53,42	203,20	1385,42

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto gr	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		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Cacao pe lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,84	9,10	43,61	312,21
Gustare							
1.	Mere	1/96	96,80	0,39	0,00	10,94	45,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,39	0,00	10,94	45,50
1.	Clorbă cu mazare uscată cu crutoane	1/200/20		15,08	2,94	61,26	291,07
	Mazăre uscată		49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
2.	Papricaș de porc	1/60		20,49	18,75	26,28	192,49
	Carne de porc degresată		96,00	19,20	14,11	8,16	115,20
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardel dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
3.	Paste fierte	1/150		6,02	3,24	44,44	239,40
	Paste făinoase din făină integrală		60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
4.	Salata de roșii	1/50		0,58	1,03	8,29	21,02
	Roșii		42,75	0,26	0,00	1,80	7,70
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,04	7,38	28,64
	Gustare		36,00	0,14	0,04	5,40	20,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/20/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				44,12	26,60	157,25	824,22
1.	Budincă din brânză de vaci și seminte de susan	1/120		21,54	22,11	22,56	422,47
	Brânză albă de vaci 5%		100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		11,31	1,47	1,13	0,11	16,17
	Chefir 2.5%		20,00	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Seminte de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	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
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				21,57	22,11	24,81	431,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZUA VIII				76,92	57,81	236,60	1613,38

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
1.	Omletă naturală	1/100		16,52	12,99	2,11	215,99
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brânză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tatina cu unt și cașcaval	1/20/5/10		4,41	7,19	9,67	133,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	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		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,95	20,19	14,02	358,35
Gustare							
1.	Pere	1/96	90,00	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		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		17,50	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		40,00	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		11,25	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/90		33,17	7,10	19,53	226,36
	Pește		180,00	30,60	3,06	0,00	142,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00

	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/100		1,81	3,43	10,00	84,21
	Crupe de porumb		14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Salată țărănească	1/50		3,46	8,05	7,26	99,42
	Varză albă		44,00	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,37	0,55	21,82	92,96
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Lămlie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/30		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				46,04	23,28	126,52	730,66
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/200		11,04	4,48	50,62	310,65
	Bulgur		64,35	7,72	0,64	43,11	229,73
	Lapte 2.5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
2.	Iaurt natural	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				17,34	9,88	80,32	481,65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				84,69	53,45	234,36	1622,85

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/200		5,69	4,04	20,77	151,60
	Crupe de orz mascat		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	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 folie		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Geni		10,00	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		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	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	88,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Bory din sfecla cu smântână	1/200/5		3,13	2,89	31,17	113,58
	Sfeclă		80,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		4,00	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		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Zaraza din ficat de pui în sos din legume sotate	1/70/20		28,95	12,97	30,51	282,07
	Ficat de găină		150,00	25,35	7,20	0,00	174,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folie		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		15,00	0,42	2,25	0,48	32,40
3.	Terci din orez puhav	1/150		4,38	5,29	37,49	255,81
	Orez, șlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume murate - porționate cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,50	7,10	3,22	71,50
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folie		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,16	0,00	6,45	26,73
	Mere		39,60	0,16	0,00	4,47	18,61
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				44,24	29,50	137,64	907,19
1.	Paste fierte cu carne coapta si cascaval	1/200/65		27,28	15,66	63,61	471,06
	Paste făinoase din făină integrală		80,00	8,00	1,04	59,20	288,00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		73,50	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brânză tare (cascaval) 45%		15,36	3,99	4,15	0,00	59,60
2.	Ceai din fructe	1/150		0,13	0,05	1,42	6,19
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise		12,90	0,13	0,05	1,42	6,19
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				27,41	15,71	65,03	477,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				79,49	53,60	251,60	1700,97