

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

COORDONAT Agencia 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 pălină		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
	Făină 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 conținut 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 zahăr		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 I				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 prelucrată 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 prelucrată termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
3.	Mămăliga	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					
	Roși		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 grîs		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

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Tercl din hrîșcă pe lapte	1/200		5,72	6,50	20,81	175,00
	Crupe de hrisca		19,800	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		110,000	3,30	2,20	5,50	57,20
2.	Tartina cu brînză tare	1/20/15		5,61	4,39	9,60	113,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brînză tare (cașcaval) 45%		15,360	3,99	4,15	0,00	59,60
3.	Ceaf 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
	Lămîie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	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	70,00	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		49,750	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		36,000	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Rădăcină de țelină		14,000	0,10	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulaș din carne de porc	1/70		16,94	15,91	27,48	153,70
	Carne de porc degresată		80,000	16,00	11,76	6,80	96,00
	Morcov		24,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
	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
3.	Paste făinoase fierte	1/150		6,04	4,88	44,47	255,00
	Paste făinoase din făină integrală		60,000	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salata din sfecla	1/50		0,99	1,02	5,54	31,28
	Sfeclă		48,000	0,82	0,00	5,18	20,64
	Pătrunjel		4,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Băutură din citrice	1/150		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		14,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămîie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				39,49	25,16	142,69	751,04
1.	Chiflă cu scorțișoară	1/80		7,48	4,49	37,62	233,56
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		50,000	5,00	0,50	36,50	179,00
	Chefir 2.5%		20,000	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,050	1,70	1,31	0,13	18,66
	Drojdie		2,000	0,17	0,04	0,36	2,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
2.	Compot din fructe uscate neîndulcit	1/150		0,29	0,41	12,72	54,72
	Fructe uscate+stafide		15,000	0,26	0,41	12,45	53,85
	Lămîie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				7,77	4,91	50,34	288,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				50,85	36,06	175,35	1384,33

Joi							
Nr	Dezincarea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din gris pe lapte	1/200		6,29	4,44	21,77	162,00
	Crupe de gris		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	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.	Tartină cu unt și gem	1/20/5/10		1,80	4,35	16,24	115,45
	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
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,09	8,79	39,99	285,57
Gustare							
1.	Mere	1/90	90,00	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	2,09	27,74	101,64
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		52,00	0,80	0,00	5,62	22,36
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Varză albă		20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjol		4,00	0,10	0,02	0,36	1,64
	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.	Chiftele în sos de legume	1/70/20		23,36	13,12	22,01	233,79
	Sold de pasăre, dezosată, degresată		39,20	8,15	3,45	2,35	46,65
	Carne de vitel		60,00	12,12	4,20	0,00	90,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Pâine de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	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
	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
3.	Terci din orez puhiav	1/150		4,35	2,83	37,45	232,41
	Orez, șlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,91
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Legume murate porționate	1/30		0,30	0,06	0,90	3,60
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,03	0,28	32,65
	Gutule		20,80	0,12	0,03	4,32	16,42
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,22	19,77	115,57	709,00
1.	Bulgur cu legume	1/150		7,22	2,71	40,20	232,05
	Bulgur		54,45	6,53	0,54	36,48	194,39
	Ardei dulci		11,25	0,11	0,00	0,68	3,38
	Morcov		16,00	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)		8,90	0,27	0,11	1,62	8,63
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu cașcaval	1/20/5		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				17,59	5,90	55,80	419,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				60,25	34,46	221,30	1455,23

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto 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		60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Brânză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
2.	Covrigel	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	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		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămile		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,33	7,19	70,85	430,49
Gustare							
1.	Pere	1/90	90,00	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		4,67	4,30	37,02	177,75
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, șlefuit		24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
	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
	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
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Șnițel de pui pane cu susan	1/70		28,23	10,52	6,11	214,74
	Pileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Semințe de susan		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
3.	Cartofi fierți	1/100		1,91	4,19	17,85	113,88
	Cartofi		93,60	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,50	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		15,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Varză albă		40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
	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
5.	Pâine feliată	1/20/15		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
6.	Compot din fructe uscate	1/150		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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,95	20,74	82,46	721,25
1.	Supa pe lapte cu cus-cus	1/150		5,60	4,30	22,66	156,80
	Cus cus		19,800	1,98	0,26	14,65	70,69
	Lapte 2.5%		120,000	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,000	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		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	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				56,28	27,93	153,31	1453,13

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/200		5,60	4,83	21,27	156,80
	Fulgi de ovaz		19,80	1,98	0,79	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fara grasimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina cu cascaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Paine alba fortificata cu Fe si acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brinză tare (cascaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Lapte fier	1/150		4,50	3,00	9,48	86,12
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,46	10,92	40,35	337,29
Gustare							
1.	Pere	1/100	100,00	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,42	0,00	11,93	49,63
1.	Supă cu tălți și smântână	1/200/5		5,02	3,33	46,85	198,43
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	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		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		35,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Fileu julien în sos alb	1/60		25,57	6,53	13,58	167,98
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci de grâu puhav	1/100		2,46	8,40	13,40	148,69
	Crupe de grau marunt		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fara grasimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
4.	Salata din varza de pekin	1/50		2,33	6,70	3,56	71,31
	Varza de pekin		36,08	0,43	0,07	1,15	4,33
	Morcov		9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	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
	Semințe de floarea soarelui		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate+stafide		15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				39,23	26,56	111,02	751,57
1.	Salată din legume fierte	1/120		2,21	3,17	23,31	106,97
	Cartofi		72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		32,00	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		8,40	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)		4,45	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ardei dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Ou fier	1/50		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categoria "Extra"		52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	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		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,61	8,63	35,41	243,14
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				64,73	46,12	198,72	1381,62

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
1.	Tercei din orez pe lapte cu dovleac copt	1/200		7,75	4,83	46,83	302,93
	Orez, siefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	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
	Dovleac (bostan)		40,00	0,40	0,00	2,40	10,40
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceni cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	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
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,48	13,28	61,78	455,49
Gustare							
1.	Portocale	1/50	50,00	0,44	0,05	5,39	23,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,44	0,05	5,39	23,03
1.	Clorbă din varza cu smântână	1/200		2,18	2,93	26,99	93,54
	Cartofi		28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varză albă		72,00	0,58	0,00	3,89	22,32
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	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		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/80		27,73	19,79	20,49	218,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		49,00	10,19	4,31	2,94	58,31
	Carne de porc degresată		76,80	15,36	11,29	6,53	92,16
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		8,40	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 integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Piureu de cartofi	1/100		2,51	4,59	18,85	124,28
	Cartofi		93,60	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		0,50	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 continut 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
	aur natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		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 seara				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 g	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
	Cartof		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
	Ardei 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.	Salată 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
	Gutule		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.	Budinca din brânză de vaci și semințe 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 griș		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
	Semințe 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 seară				21,57	22,11	24,81	431,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				76,92	57,81	236,60	1613,38

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto 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 gătit 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
	Brintză albă de vacă 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.	Tătuș cu ouă 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
	Brintză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,07
3.	Cașcaval 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	0,07
	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	43,21	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 telină		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 prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,00
2.	Porționă din pește cu legume tocate	1/90		33,17	7,10	19,53	226,36
	Pește		180,00	30,60	3,06	0,00	142,20
	Ouă de gătit de categoria "Extra"		4,35	0,57	0,44	0,04	6,72
	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		14,05	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	2,00	1,72	65,50
5.	Conopidă 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
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,07
	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	126,51	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.	Covrigi	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
2.	Iaurt aseptat	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2,6%, fără aditivi și adaos de zahăr		150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				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 neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
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 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
	Gem		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.	Borș 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 prelucrată 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	0,06	0,04	8,21	34,56
2.	Zarza 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 folic		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 prelucrată 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, siefuit		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 folic		30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		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 coaptă și 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, dezosată, degresată		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 (cașcaval) 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