


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>09</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 bruto 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.	Biscuți 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
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 telină		10,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		4,00	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, dezosata, degresata		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						
	Zahăr		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
			5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Pâine portionata	1/40/40		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/75		2,46	6,63	14,32	80,32
	Roșii		51,00	0,30	0,00	2,10	9,00
	Conopidă		20,00	0,40	0,02	10,00	5,00
	Morcov		12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	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				47,26	34,85	180,12	1061,12
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.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
3.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				15,23	14,90	35,27	392,16
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% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Pâine 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.	Piureu 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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				81,13	71,43	297,99	2745,09

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Omletă cu legume și cașcaval	1/150	Dejun				
	Ouă de găină de categoria "Extra"			19,02	21,14	1,50	278,56
	Lapte 2.5%		100,00	13,00	10,00	1,00	143,00
	Briuză tare (cașcaval) 45%		10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		21,00	5,72	5,94	0,00	85,36
	Sare iodată		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Tartină cu unt	1/40/10		0,00	0,00	0,00	0,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic			3,68	9,40	19,33	193,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		40,00	3,60	1,20	19,20	115,20
3.	Ceai cu lămâie	1/200	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Amestec din plante/fructe			0,03	0,01	5,22	21,16
	Lămâie		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,73	30,55	26,05	492,92
1.	Supă cu tălței și smântână	1/350/10	Prânz				
	Cartofi			5,19	5,01	50,76	221,06
	Ceapă		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pătrunjel		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Paste făinoase din făină integrală		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sare iodată		25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Smintină 15% grăsime prelucrata termic		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rădăcină de țelină		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/80/20		0,14	0,04	0,60	3,20
	Pește			30,70	8,13	23,90	233,50
	Ceapă		170,00	28,90	2,89	0,00	134,30
	Morcov		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Tomate în suc propriu		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Sare iodată		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Mămăligă	1/150	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Crupe de porumb			4,84	4,50	26,87	181,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		35,00	4,80	0,40	26,80	142,80
			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 portionată	1/40/40		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				49,67	19,74	161,63	999,00
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu brânză tare	1/100		21,55	20,00	47,92	488,82
	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	6,00	0,60	43,80	214,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,00	1,95	1,50	0,15	21,45
	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
2.	Iaurt natural	1/140		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140,00	3,00	4,50	6,00	75,00
3.	Fructe proaspete	1/100	110,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				24,55	24,50	53,92	605,18
CINĂ							
1.	Terci puhav din grâu	1/150		25,09	23,37	36,88	473,25
	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.	Chiftele în sos de legume	1/80/20					
	Carne de porc degresată		100,00	20,00	14,70	8,50	120,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ceapă		15,00	0,26	0,03	10,95	4,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
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		5,67	0,84	38,55	207,19
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,00	5,67	0,84	33,60	186,90
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				56,33	53,84	144,40	689,44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				72,40	50,29	187,68	2786,54

ZIUA III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/250		12,08	12,70	45,61	368,62
	Crupe de hrișca		45,000	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	1/40/10		6,65	3,30	24,00	172,30
	Pâine albă		40,000	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			0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,000	0,03	0,01	0,27	0,87
			2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,76	16,01	71,86	549,90
			Prânz				
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/350/10		20,06	6,12	78,50	400,00
	Mazăre uscată		60,000	16,10	0,70	37,10	219,80
	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		10,000	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		33,93	7,72	25,20	273,90
	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	1,30	1,00	0,10	14,30
	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 sfeclă	1/50		1,20	1,02	6,84	36,44
	Sfeclă		60,000	1,02	0,00	6,48	25,80
	Pătrunjel		4,000	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 fellata	1/60		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		60,000	6,30	2,10	33,60	180,60

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				65,54	22,16	189,63	1081,11
Gustarea de seară							
1.	Clătite cu brânză de vaci	1/80		17,10	8,30	52,35	390,09
	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	1,30	1,00	0,10	14,30
	Făină de grâu		50,000	6,00	0,60	43,80	214,80
	Zahăr		5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
2.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
3.	Lapte fierț	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2.5%		200,000	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				23,59	12,44	74,88	542,11
CINĂ							
1.	Paste făinoase fierte carne de pui coaptă	1/200/80		28,38	22,98	61,63	512,00
	Paste făinoase		70,000	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		60,00	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		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				12,66	1,70	91,35	773,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				84,30	38,17	261,49	2946,41

ZIUA IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1. Terci din griș pe lapte			Dejun				
		1/350		13,58	13,70	56,03	427,08
	Crupe de griș						
	Lapte 2,5%		40,00	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		250,00	7,50	5,00	12,50	130,00
	Zahăr		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
			10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
2. Tartină cu unt și gem			1/40/10/15				
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic			4,34	8,82	33,99	246,08
	Gem		40,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
			10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3. Ceai			1/200				
	Amestec din plante/fructe			0,00	0,00	1,98	8,12
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4. Ou fiert			1/60				
			2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			60,00	7,80	6,00	0,60	85,80
			25,72	28,52	92,60	767,07	
			Prânz				
1. Borș cu sfeclă și smântână			1/350/10				
	Cartofi			4,08	4,69	38,56	166,34
	Sfeclă		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Ceapă		70,00	1,19	0,00	7,56	30,10
	Morcov		20,00	0,29	0,03	12,26	5,38
	Varză albă		20,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		25,00	0,20	0,00	1,35	7,75
	Tomate în suc propriu		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pătrunjel		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Sare iodată		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
			1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Șnițel de pui			1/80				
	Fileu de pasăre			27,50	8,39	6,97	206,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,70	1,31	0,13	18,66
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Sare iodată		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
			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	1/40/40		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	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				45,53	23,71	150,01	942,07
Gustarea de seară							
1.	Chiflă cu magiun	1/80		8,95	3,93	73,09	366,02
	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	1,30	1,00	0,10	14,30
	Făină de grâu		60,000	7,00	0,70	51,10	250,60
	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
2.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,000	6,00	0,10	6,00	92,00
3.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				15,44	4,17	91,62	506,04
CINĂ							
1.	Gulaș de vită cu bulgur cu legume	1/70/150		33,73	14,31	54,56	513,32
	Bulgur		55,00	7,80	0,65	43,55	232,05
	Ardei dulci		15,00	0,11	0,00	0,68	3,38
	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	0,27	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		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Carne de vițel		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		8,42	3,69	33,60	186,90
	Pâine albă		60,00	5,67	0,84	33,60	186,90
3.	Bautura 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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				42,48	18,54	109,71	792,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				113,73	70,77	352,33	3007,48

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		15,80	7,86	52,35	380,55
	Paste făinoase din făină integrală		65,00	7,00	0,91	51,80	252,00
	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		6,60	1,80	47,40	192,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		40,00	6,60	1,80	47,40	192,00
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				28,60	13,80	115,24	699,13
			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	1/40/40		8,55	2,10	48,00	262,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Compot din fructe uscate	1/150		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.	Iaurt	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
3.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				10,05	12,24	77,73	463,82
CINA							
1.	Pește copt în sos de legume cu maliguta	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		5,67	0,84	33,60	186,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,00	5,67	0,84	33,60	186,90
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 Gustare de seara				29,95	17,43	97,68	653,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				98,69	47,73	298,55	3242,81

Ziua VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1. Terci din fulgi de ovas pe lapte			Dejun				
	Fulgi de ovaz	1/250		9,58	13,60	38,53	327,24
	Lapte 2.5%		35,00	3,50	1,40	23,45	124,95
	Zahar		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt fara grasimi vegetale 82%		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
			10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2. Tartina cu cascaval			1/40/20				
	Paine alba fortificata cu Fe si acid folic			9,25	6,00	24,00	211,10
	Brinză tare (cascaval) 45%		40,00	4,05	0,60	24,00	133,50
			20,00	5,20	5,40	0,00	77,60
3. Ceai cu lamate			1/200				
	Amestec din plante/fructe			0,05	0,02	5,40	21,74
	Zahar		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
			5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Dejun				18,88	19,62	67,93	560,08
1. Supă cu tăiței			Prânz				
	Cartofi	1/350		5,06	3,53	50,75	200,85
	Ceapă		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pătrunjel		20,00	0,14	0,04	0,60	3,20
	Paste făinoase din făină integrală		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
	Sare iodată		25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
			1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Fileu julien în sos alb			1/80				
	Fileu de pasăre			27,62	7,74	30,52	249,60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ceapă		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		20,00	0,34	0,04	14,60	6,40
	Făină de grâu		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,00	2,00	0,20	14,60	71,60
3. Terci de arpacaș			1/150				
	Crupe de arpacaș			4,28	8,55	23,58	202,95
	Unt fara grasimi vegetale 82%		35,00	4,20	0,35	23,45	124,95
			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		8,10	2,70	43,20	232,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		80,00	8,10	2,70	43,20	232,20
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,41	0,18	9,86	41,44
	Vișine		50,00	0,41	0,18	4,91	21,15
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				48,85	32,89	163,88	1038,79
Gustarea de seară							
1.	Chiflă cu scortişoară	1/80		11,55	12,30	78,67	492,36
	Scortişoară		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
2.	Lapte fierț	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2.5%		200,000	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				18,04	16,44	101,20	644,38
Gustarea de seară							
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 continut 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		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine din făină		60,00	6,30	2,10	33,60	180,60
3.	Părjoală	1/80		23,90	15,46	25,55	218,55
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		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				34,77	21,30	121,25	665,94
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				102,91	73,80	364,99	2909,19

ZIUA VII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1. Terci din orez cu stafide			Dejun				
	Orez, șlefuit	1/300		11,91	15,28	82,28	554,39
	Lapte 2.5%		45,00	3,65	1,00	31,50	182,50
	Zahăr		250,00	7,50	5,00	12,50	130,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Stafide		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2. Tartina cu unt			1/40/10				
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic			4,13	8,80	24,13	211,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		40,00	4,05	0,60	24,00	133,50
3. Cacao cu lapte			1/200				
	Lapte 2.5%			6,60	4,42	16,57	131,16
	Zahăr		200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao pudră		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			1,00	0,60	0,42	1,62	6,87
				22,64	28,50	122,98	897,05
			Prânz				
1. Ciorbă din varza cu smântâna			1/350/10				
	Cartofi			3,49	6,73	37,85	177,88
	Varză albă		80,00	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		90,00	0,72	0,00	4,86	27,90
	Ceapă		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pătrunjel		10,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Tomate în suc propriu		1,00	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sare iodată		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
			10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
2. Papricaș de porc			1/100				
	Carne de porc degresată			24,40	18,62	40,83	284,89
	Făină de grâu		100,00	20,00	14,70	8,50	120,00
	Morcov		10,00	2,00	0,20	14,60	71,60
	Tomate în suc propriu		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine din făină		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
			10,00	1,80	0,60	9,60	51,60
3. Piureu de cartofi			1/180				
	Cartofi			4,38	8,60	38,63	243,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		200,00	4,00	0,20	38,00	160,00
	Lapte 2.5%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
			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 feliată	1/80		7,29	1,08	43,20	240,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		80,00	7,29	1,08	43,20	240,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,47	44,12	182,69	1089,90
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.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,6%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
3.	Fructe proaspete	1/100	100,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				15,23	14,90	35,27	392,16
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		5,67	0,84	33,60	186,90
	Pâine albă		60,00	5,67	0,84	33,60	186,90
3.	Bulgur cu legume	1/150		8,00	5,74	56,80	277,60
	Bulgur		55,00	7,20	0,60	40,20	214,20
	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 Gustare de seara				35,53	13,80	113,35	709,98
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				101,08	86,47	424,41	3089,09

ZIUA VIII

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Dejun				
			Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă de lapte cu hrișcă	1/200		8,97	4,25	31,53	212,65
	Crupe de hrișcă		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte		0,130	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt		0,002				
	Zahar		0,010			4,95	20,29
2.	Tartină cu cascaval	1/50/10		7,79	4,49	24,00	322,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	267,00
	Brânza tare 45 %		0,010	3,74	3,89	0,0	55,87
3.	Ceai	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,76	8,74	60,48	555,81
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supă cu orez și crutoane	1/300/10		7,54	4,19	48,18	325,23
	Cartofi		0,080	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Rădăcină de țelină		0,010	0,17	0,01	0,49	2,18
	Orez		0,015				
	Tomate in suc propriu		0,015				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Verdeată		0,003				
	Crutoane		0,010	6,3	2,1	33,6	267
	Sare		0,0008	0	0	0	0
2.	Parjoala pui si paste cu legume	1/80/200		5,95	4,45	41,37	234,38
	Carne pui		0,065	25,00	2,00	1,00	114,00
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Paste		0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Morcov		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Ceapa		0,010	0,21	0,03	0,27	1,70
	Ardei gras		0,005	0,04		0,23	1,13
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0010				

3.	Castraveți porționați	1/50	0,053	0,40		2,39	11,93
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5	Pâine feliata	1/70		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				20,37	10,74	135,46	879,51
Chindii							
1.	Chefir	1/200	0,200	2,50	3,75	5,00	62,50
2.	Chiflă cozonac cu visine	1/80		6,28	14,04	15,66	568,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				8,78	17,79	20,66	630,50
Cină							
1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/70/200		16,23	9,84	61,90	344,29
	Cuscus		0,040	6,50	0,85	48,10	234,00
	Carne pui/ sold desosat		0,090	9,17	3,88	2,65	52,48
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Tomate in suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Dovlecei		0,020	0,07	0,03	0,64	1,35
	morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Sare iodata		0,001				
	ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
2	Pâine feliată	1/100	0,100	6,30	2,10	33,6	267,00
	Paine		0,100	2,87	3,33	25,90	320,00
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				25,43	15,28	126,62	952,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V///				72,04	52,55	363,11	3100,99

ZIUA IX

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		7,5	7,35	29,10	223,65
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/60/10/10		7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,95	18,86	62,98	515,39
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Giorba de legume cu smantana	1/300/5		2,62	4,7	34,84	122,94
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Conopida		0,020	0,29	0,01	7,2	3,6
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Radacina de telina		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Pasta de tomate		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare		0,0008	0	0	0	0
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur cu mărar	1/80/20/200		20,92	21,00	42,24	378,08
	Cartofi		0,250	3,02	0,15	28,73	120,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,08	8,2	0,13	78
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21
	Carne de pui		0,070	15,60	6,60	4,50	89,25
	Sare iodată		0,0008				
	Pesmeți		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	2,28
	Ceapă		0,010	0,07	0,01	3,07	1,34
	Pasta de tomate		0,002	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Oua		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44

3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/80					
	Roșii proaspete			1,07	3,43	3,80	46,48
	Frunze de spanac		0,065	0,46		3,19	13,68
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,21	0,03	0,27	1,7
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
			0,002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
5.	Pâine de rână integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,100	4,05	0,60	24,00	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,14	31,79	148,40	1036,07
Chindii							
1	Chiflă cu brânză și umplutura de coacaza	1/75		5,71	7,39	33,28	330,00
2	Lapte 2,5%	1/200		1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				7,39	7,59	42,48	384,00
Cină							
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/120/20		23,85	19,58	14,68	396,55
	Brânză de vaci		0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	Ouă de găină de cat. «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeți		0,010	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0	4	0	36
	Magiun		0,020	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,2	6	0,1	6	92
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate ovaz	1/40	0,040	3,28	3,8	29,6	500
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				33,13	23,48	50,28	988,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA				91,31	81,72	324,03	3006,73

ZIUA X

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		8,41	7,95	30,60	274,59
	Crupa de griș			2,97	0,25	16,58	123,7
	Lapte 2,5%		0,025	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,100	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,002			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și covrigei	1/50/10/30		4,13	8,80	24,13	341,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	267,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
	Covrigei		0,030				
3.	Ceai cu lamâie	1/150		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,57	16,76	59,95	636,75
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Pranz							
1.	Bors ucrainesc	1/300		4,21	3,55	38,67	178,12
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varza alba		0,020	0,32		2,16	12,4
	Morcov		0,010	0,2	0,02	1,12	24,8
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sfecla rosie		0,080	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Pasta de tomate		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pește în crusta de porumb cu legume la cuptor și mamaliguta	1/80/30/150		19,56	10,40	35,60	640,37
	Pește congelat		0,090	14,54	1,45		67,55
	Crupe de porumb		0,030	3,56	0,3	19,9	123,4
	Oua		0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0,003	0,3	0,03	2,19	358
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	37,00

3.	Legume coapte	1/50		0,68	1,00	4,79	47,52
	Dovlecel /ardei		0,080	0,68	0	4,79	20,52
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,035	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de seară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,98	17,65	146,58	1354,58
Chindii							
1.	Iaurt bacterii active piersica	1/115 gr.		25,1	16,0	124,8	321,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				35,04	23,29	182,22	774,56
CINĂ							
1	Șnițel de pui cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200		21,21	9,58	39,53	295,17
	Piept pui		0,070	16,63	1,33	0,67	75,81
	Oua		0,003				
	Făină		0,003				
	Cartofi		0,270	3,89	0,19	36,94	155,52
	Verdeata		0,015	0,53	0,05	1,08	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Rozmarin (oregano)		0,001				
	Sare iodată		0,001		3		9
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
3	Paine	1/60/		4,94	8,92	28,93	341
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	267
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				26,15	18,50	73,41	656,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA				83,29	57,70	482,05	3505,07