

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><br><b>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</b><br><br><b>Șef CSP Chișinău</b><br><br>_____<br><br>Digitally signed by Stavenschi Victoria<br>Date: 2025.11.25 16:15:29 EET<br>Reason: MoldSign Signature<br>Location: Moldova<br><br>MOLDOVA EUROPEANĂ<br>Data ____ / ____ 2025 | <b>APROB</b><br><br><b>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</b><br><br>_____<br>CUZOR Doina<br><br>Digitally signed by Cuzor Doina<br>Date: 2025.11.17 16:17:23 EET<br>Reason: MoldSign Signature<br>Location: Moldova<br><br>MOLDOVA EUROPEANĂ<br>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.                                               | <b>Terci din orez pe lapte cu dovleac copt</b>               | <b>1/200/40</b>   |               | <b>8,07</b>  | <b>5,03</b>  | <b>49,43</b>  | <b>316,76</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Tartină cu unt</b>                                        | <b>1/20/5</b>     |               | <b>1,66</b>  | <b>4,34</b>  | <b>9,67</b>   | <b>92,40</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Ceai cu lămâie</b>                                        | <b>1/150</b>      |               | <b>0,02</b>  | <b>0,01</b>  | <b>2,14</b>   | <b>8,64</b>              |
|                                                  | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>            |                                                              |                   |               | <b>9,75</b>  | <b>9,37</b>  | <b>61,24</b>  | <b>417,80</b>            |
| Gustare                                          |                                                              |                   |               |              |              |               |                          |
| 1.                                               | <b>Mere</b>                                                  | <b>1/100</b>      | <b>88,00</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,94</b>   | <b>41,36</b>             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>          |                                                              |                   |               | <b>0,35</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,94</b>   | <b>41,36</b>             |
| 1.                                               | <b>Ciorbă cu varză proaspătă</b>                             | <b>1/200/5</b>    |               | <b>2,42</b>  | <b>2,93</b>  | <b>26,58</b>  | <b>101,84</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Hrișcă cu legume</b>                                      | <b>1/120</b>      |               | <b>4,63</b>  | <b>4,50</b>  | <b>31,91</b>  | <b>173,44</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Pârjoală</b>                                              | <b>1/70</b>       |               | <b>19,70</b> | <b>11,71</b> | <b>9,90</b>   | <b>165,92</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Compot din fructe uscate</b>                              | <b>1/200</b>      |               | <b>0,34</b>  | <b>0,54</b>  | <b>20,56</b>  | <b>88,03</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Pâine portionată</b>                                      | <b>1/15/15</b>    |               | <b>3,02</b>  | <b>0,78</b>  | <b>16,80</b>  | <b>91,65</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui</b>       | <b>1/50</b>       |               | <b>2,18</b>  | <b>6,62</b>  | <b>11,11</b>  | <b>73,35</b>             |
|                                                  | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                              |                   |               | <b>32,28</b> | <b>27,08</b> | <b>116,86</b> | <b>694,23</b>            |
| Gustarea de seara                                |                                                              |                   |               |              |              |               |                          |
| 1.                                               | <b>Salată de iarnă</b>                                       | <b>1/150</b>      |               | <b>2,80</b>  | <b>2,10</b>  | <b>25,23</b>  | <b>101,84</b>            |
|                                                  | Cartofi                                                      |                   | 44,64         | 0,89         | 0,04         | 8,48          | 35,71                    |
|                                                  | Sfeclă                                                       |                   | 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.                                               | <b>Tartină cu brânză tare</b>                                | <b>1/15/10</b>    |               | <b>3,97</b>  | <b>3,03</b>  | <b>7,20</b>   | <b>81,02</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Iaurt natural 2,6%</b>                                    | <b>1/150</b>      |               | <b>3,00</b>  | <b>4,50</b>  | <b>6,00</b>   | <b>75,00</b>             |
|                                                  | Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahăr           |                   | 150,00        | 3,00         | 4,50         | 6,00          | 75,00                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b> |                                                              |                   |               | <b>9,77</b>  | <b>9,63</b>  | <b>38,43</b>  | <b>257,86</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>           |                                                              |                   |               | <b>52,15</b> | <b>46,09</b> | <b>226,46</b> | <b>1411,25</b>           |

| 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.                                         | Terci 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                                        | Dezinuirea 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     | 8,28      | 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                     |
|                                           | Lămâie                                                    |                   | 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.                                               | <b>Terci din fulgi de ovas pe lapte</b>                                                             | <b>1/200</b>      |               | <b>5,60</b>  | <b>4,83</b>  | <b>21,27</b>  | <b>156,80</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Tartina cu cascaval</b>                                                                          | <b>1/20/10</b>    |               | <b>4,37</b>  | <b>3,09</b>  | <b>9,60</b>   | <b>94,37</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Lapte fier</b>                                                                                   | <b>1/150</b>      |               | <b>4,50</b>  | <b>3,00</b>  | <b>9,48</b>   | <b>86,12</b>             |
|                                                  | Lapte 2.5%                                                                                          |                   | 150,00        | 4,50         | 3,00         | 7,50          | 78,00                    |
|                                                  | Zahar                                                                                               |                   | 2,00          | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 8,12                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>            |                                                                                                     |                   |               | <b>14,46</b> | <b>10,92</b> | <b>40,35</b>  | <b>337,29</b>            |
| <b>Gustare</b>                                   |                                                                                                     |                   |               |              |              |               |                          |
| 1.                                               | <b>Pere</b>                                                                                         | <b>1/100</b>      | <b>100,00</b> | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,93</b>  | <b>49,63</b>             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>          |                                                                                                     |                   |               | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,93</b>  | <b>49,63</b>             |
| 1.                                               | <b>Supă cu tălți și smântână</b>                                                                    | <b>1/200/5</b>    |               | <b>5,02</b>  | <b>3,33</b>  | <b>46,85</b>  | <b>198,43</b>            |
|                                                  | 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 prelucrata termic                                                              |                   | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16          | 10,80                    |
| 2.                                               | <b>Fileu julien în sos alb</b>                                                                      | <b>1/60</b>       |               | <b>25,57</b> | <b>6,53</b>  | <b>13,58</b>  | <b>167,98</b>            |
|                                                  | 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                                                                    |                   | 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.                                               | <b>Terci de grâu puhav</b>                                                                          | <b>1/100</b>      |               | <b>2,46</b>  | <b>8,40</b>  | <b>13,40</b>  | <b>148,69</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Salata din varza de pekin</b>                                                                    | <b>1/50</b>       |               | <b>2,33</b>  | <b>6,70</b>  | <b>3,56</b>   | <b>71,31</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Pâine feliată</b>                                                                                | <b>1/40</b>       |               | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>            |
|                                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic                                           |                   | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20                   |
| 6.                                               | <b>Compot din fructe uscate</b>                                                                     | <b>1/150</b>      |               | <b>0,26</b>  | <b>0,41</b>  | <b>14,43</b>  | <b>61,97</b>             |
|                                                  | Fructe uscate+stafide                                                                               |                   | 15,00         | 0,26         | 0,41         | 12,45         | 53,85                    |
|                                                  | Zahar                                                                                               |                   | 2,00          | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 8,12                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                                                                     |                   |               | <b>39,23</b> | <b>26,56</b> | <b>111,02</b> | <b>751,57</b>            |
| 1.                                               | <b>Salată din legume fierte</b>                                                                     | <b>1/120</b>      |               | <b>2,21</b>  | <b>3,17</b>  | <b>23,31</b>  | <b>106,97</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Ou fier</b>                                                                                      | <b>1/50</b>       |               | <b>6,79</b>  | <b>5,22</b>  | <b>0,52</b>   | <b>74,65</b>             |
|                                                  | Ouă de găină de categoria "Extra"                                                                   |                   | 52,20         | 6,79         | 5,22         | 0,52          | 74,65                    |
| 3.                                               | <b>Pâine feliată</b>                                                                                | <b>1/20</b>       |               | <b>1,62</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,60</b>   | <b>53,40</b>             |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                                                          |                   | 20,00         | 1,62         | 0,24         | 9,60          | 53,40                    |
| 4.                                               | <b>Ceai din amestec de fructe</b>                                                                   | <b>1/150</b>      |               | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,98</b>   | <b>8,12</b>              |
|                                                  | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b> |                                                                                                     |                   |               | <b>10,61</b> | <b>8,63</b>  | <b>35,41</b>  | <b>243,14</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>          |                                                                                                     |                   |               | <b>64,73</b> | <b>46,12</b> | <b>198,72</b> | <b>1381,62</b>           |

| Marti                                            |                                                                |                   |              |              |              |               |                          |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr                                               | Denumirea bucatelor                                            | Volumul bucatelor | Masa neto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g     | Valoarea energetica kcal |
| 1.                                               | <b>Tercei din orez pe lapte cu dovleac copt</b>                | <b>1/200</b>      |              | <b>7,75</b>  | <b>4,83</b>  | <b>46,83</b>  | <b>302,93</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Tartina cu unt</b>                                          | <b>1/20/10</b>    |              | <b>1,70</b>  | <b>8,44</b>  | <b>9,73</b>   | <b>131,40</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Ceni cu lămâie</b>                                          | <b>1/200</b>      |              | <b>0,03</b>  | <b>0,01</b>  | <b>5,22</b>   | <b>21,16</b>             |
|                                                  | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>            |                                                                |                   |              | <b>9,48</b>  | <b>13,28</b> | <b>61,78</b>  | <b>455,49</b>            |
| <b>Gustare</b>                                   |                                                                |                   |              |              |              |               |                          |
| 1.                                               | <b>Portocale</b>                                               | <b>1/50</b>       | <b>50,00</b> | <b>0,44</b>  | <b>0,05</b>  | <b>5,39</b>   | <b>23,03</b>             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>          |                                                                |                   |              | <b>0,44</b>  | <b>0,05</b>  | <b>5,39</b>   | <b>23,03</b>             |
| 1.                                               | <b>Clorbă din varza cu smântână</b>                            | <b>1/200</b>      |              | <b>2,18</b>  | <b>2,93</b>  | <b>26,99</b>  | <b>93,54</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Pârjoală</b>                                                | <b>1/80</b>       |              | <b>27,73</b> | <b>19,79</b> | <b>20,49</b>  | <b>218,40</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Piureu de cartofi</b>                                       | <b>1/100</b>      |              | <b>2,51</b>  | <b>4,59</b>  | <b>18,85</b>  | <b>124,28</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui</b> | <b>1/40</b>       |              | <b>2,09</b>  | <b>6,69</b>  | <b>8,56</b>   | <b>68,29</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Compot din fructe proaspete</b>                             | <b>1/200</b>      |              | <b>0,32</b>  | <b>0,00</b>  | <b>7,83</b>   | <b>34,67</b>             |
|                                                  | Prune                                                          |                   | 45,00        | 0,32         | 0,00         | 5,85          | 26,55                    |
|                                                  | Zahăr                                                          |                   | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 8,12                     |
| 6.                                               | <b>Pâine feliată</b>                                           | <b>1/40</b>       |              | <b>3,24</b>  | <b>0,48</b>  | <b>19,20</b>  | <b>106,80</b>            |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                     |                   | 40,00        | 3,24         | 0,48         | 19,20         | 106,80                   |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                                |                   |              | <b>38,07</b> | <b>34,48</b> | <b>101,92</b> | <b>645,97</b>            |
| 1.                                               | <b>Chiflă magiun</b>                                           | <b>1/50</b>       |              | <b>5,87</b>  | <b>5,54</b>  | <b>29,61</b>  | <b>191,93</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Chefir</b>                                                  | <b>1/150</b>      |              | <b>4,50</b>  | <b>0,08</b>  | <b>4,50</b>   | <b>69,00</b>             |
|                                                  | Chefir 2.5%                                                    |                   | 150,00       | 4,50         | 0,08         | 4,50          | 69,00                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b> |                                                                |                   |              | <b>10,37</b> | <b>5,61</b>  | <b>34,11</b>  | <b>260,93</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>         |                                                                |                   |              | <b>58,36</b> | <b>53,42</b> | <b>203,20</b> | <b>1385,42</b>           |

| 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                   |
|                                           | Mazare 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                     |
|                                           | 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 seara |                                                           |                   |             | 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 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.                                        | Tătuș cu ou și cașcaval                                   | 1/20/5/10         |             | 4,41       | 7,19     | 9,67      | 133,27                   |
|                                           | 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.                                        | 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      | 0,07                     |
|                                           | 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       | 3,81     | 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 soțate                       | 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.                                        | Conopistă 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.                                        | 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 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                  |