

A P R O B: _____

16.07.2026

Primar de Cojușna

Crăciun Igor

Meniu model Vară-Toamnă 2026 (Anexa nr.1)

La Caietul de sarcini pentru **Servicii de alimentare a copiilor din cadrul instituției de educație timpurie Grădinița nr.1 Poienița** pentru perioada
01.09.2026-31.12.2026

Director interimar Gradinita nr.1,,Poienita”

Bulat Zinaida

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		7,82	5,30	55,21	341,74
	Orez, șlefuit		0,045	4,34	1,19	37,42	216,81
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2.5%		0,110	3,30	2,20	5,50	57,20
	Stafide		0,005	0,17	0,27	8,30	35,90
2.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,02	0,01	2,14	8,64
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,003	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,50	9,64	67,02	442,78
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	0,100	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Ciorbă cu varză proaspătă cu smântână	1/200/5		2,25	2,90	25,71	97,35
	Cartofi		0,070	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		0,070	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din arnautcă cu legume	1/120		4,59	3,40	31,84	161,44
	Crupe de arpacas		0,035	4,16	0,35	23,22	123,70
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
3.	Chifteluțe	1/70		19,70	11,71	9,90	165,92
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,070	17,33	7,33	5,00	99,13
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003		3,00		27,00
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	1,12	3,23

4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	20,56	88,03
	Fructe uscate+stafide		0,010	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionata	1/15/15		3,02	0,78	16,80	91,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,22	0,18	7,20	40,05
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,01	6,60	3,67	71,59
	Roșii		0,035	0,20	0,00	1,40	5,99
	Castraveți		0,020	0,15	0,00	0,56	2,23
	Morcov		0,006	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,90	25,94	108,48	675,97
Gustarea de seara							
1.	Salata din legume fierte cu porumb și ou fiert	1/150		6,36	5,80	26,81	155,59
	Cartofi		0,060	0,89	0,04	8,48	35,71
	Sfecla		0,090	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	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)		0,005	0,27	0,11	1,62	8,63
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,030	3,39	2,61	0,26	37,32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003		3,00		27,00
2.	Tartină cu brânză tare	1/15/10		3,97	3,03	7,20	81,02
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,22	0,18	7,20	40,05
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85		40,97
3.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				14,83	8,91	38,51	305,61
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				56,58	44,49	223,94	1465,72

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din crupe de hrișcă pe lapte	1/200		5,42	6,30	20,31	169,80
	Crupe de hrisca		0,040	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,115	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Biscuiți	1/30/		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	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%		0,100	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,08	11,29	50,03	360,01
Gustare							
1.	Fruite proaspete	1/100	0,100	0,48	0,05	5,85	25,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,48	0,05	5,85	25,00
1.	Supă cu taitei smântână	1/200/5		4,17	3,20	40,82	168,19
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		0,025	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		0,010	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pește copt cu legume sotate	1/80/10		29,75	7,04	17,63	202,36
	Pește		0,100	28,56	2,86	0,00	132,72
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Mămăligă	1/120		2,12	4,25	12,11	92,01
	Crupe de porumb		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Legume proaspete	1/50					
	Roşii		0,050	0,30	0,00	2,10	9,00
5.	Pâine portionata	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	6,05	25,04
	Fructe proaspete		0,035	0,14	0,00	4,07	16,92
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,23	15,57	105,41	655,00
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci şi seminţe de susan	1/120		20,87	19,87	10,15	348,92
	Brânză albă de vaci 5%		0,080	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		0,020	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,006	1,47	1,13	0,11	16,17
	Lapte 2.5%		0,015	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Seminţe de susan		0,001	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		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20,87	19,87	12,13	357,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				73,66	46,77	173,42	1397,04

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		6,90	6,60	27,44	210,35
	Crupe de orz mascat		0,035	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		0,115	3,30	2,20	5,50	57,20
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/10		5,61	4,39	9,60	113,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	3,99	4,15	0,00	59,60
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămlie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,55	10,99	39,29	332,33
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/70	0,100	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		13,47	2,70	51,39	241,65
	Mazăre uscată		0,040	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tocaniță din carne de porc	1/70		17,44	15,96	31,13	171,60
	Carne de porc degresată		0,090	16,00	11,76	6,80	96,00
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,40	8,06
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	4,00	0,00	36,00
3.	Piure de cartofi	1/120		2,04	4,20	19,07	119,00
	Cartofi		0,140	2,00	0,10	19,00	80,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
4.	Salata din sfecla	1/50		0,99	1,02	5,54	31,28
	Sfeclă		0,060	0,82	0,00	5,18	20,64
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00

5.	Pâine feliata	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Băutură din citrice	1/150		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		0,020	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,89	24,51	120,52	630,70
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200		14,02	6,92	44,93	332,10
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	6,00	0,78	44,40	216,00
	Brânză albă de vaci 5%		0,040	8,00	4,50	0,50	100,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Compot din fructe uscate neîndulcit	1/150		0,29	0,41	12,72	54,72
	Fructe uscate+stafide		0,010	0,26	0,41	12,45	53,85
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr	0,002	0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				14,30	7,33	57,65	386,82
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				63,23	42,97	229,99	1397,87

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,89	4,49	25,09	179,67
	Crupe de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2.5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,002	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		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Gem		0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,69	8,84	43,31	303,24
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/90	0,100	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		2,57	2,85	27,44	99,74
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		0,065	0,88	0,00	5,62	22,36
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Varză albă		0,025	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		26,24	10,12	22,61	212,19
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,040	8,15	3,45	2,35	46,65
	Fileu de pasăre		0,030	15,00	1,20	0,60	68,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	1,70	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38

	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din orez puhav	1/150		4,35	2,83	37,45	232,41
	Orez, șlefuit		0,050	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Legume proaspete feliate	1/45		0,28	0,00	1,95	8,37
	Roșii/Castraveți/Ardei		0,050	0,28	0,00	1,95	8,37
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,00	7,21	29,77
	Fructe proaspete		0,035	0,12	0,00	3,25	13,54
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,98	16,64	115,86	687,47
1.	Omletă la cuptor cu morcov	1/120		9,06	7,86	11,87	157,85
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2.5%		0,020	0,75	0,50	1,25	13,00
	Morcov		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				17,92	11,03	25,97	321,22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				63,94	36,51	195,08	1353,29

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă din lapte cu tăiței	1/200		9,64	7,28	51,46	321,46
	Paste spic		0,030	6,00	0,78	44,40	216,00
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	0,99	4,06
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Covrigi	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate		0,030	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		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,97	8,19	77,41	426,44
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/90	0,100	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		4,53	3,55	36,86	166,95
	Cartofi		0,060	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, șlefuit		0,020	1,81	0,50	15,59	90,34
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,006	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Bătută de pui pane cu susan	1/70		28,23	10,52	6,11	214,74
	Fileu de pasăre		0,090	25,00	2,00	1,00	114,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Semințe de susan		0,005	1,60	5,60	1,38	52,40
3.	Tocăniță din legume	1/120		1,85	0,10	24,74	64,66
	Cartofi		0,070	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varză albă		0,080	0,38	0,00	2,59	14,88
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38

	Dovlecei		0,020	0,27	0,14	2,57	5,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată fantezia	1/50		0,62	1,01	3,83	25,98
	Ardei dulci		0,015	0,11	0,00	0,68	3,38
	Sfeclă		0,040	0,41	0,00	2,59	10,32
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	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		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,015	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		0,010	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,47	18,00	90,91	679,92
1.	Colțunași lenoși cu smântână	1/120		15,31	10,82	46,59	385,66
	Brânză albă de vaci 5%		0,040	8,00	4,50	0,50	100,50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,004	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,060	6,00	0,60	43,80	214,80
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Cacao pe lapte	1/150		3,80	2,54	8,52	72,81
	Lapte 2.5%		0,100	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,0030	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				19,11	13,36	55,11	458,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				51,44	26,19	168,32	1617,02

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/200		5,60	4,83	21,27	156,80
	Fulgi de ovăz		0,028	1,98	0,79	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Lapte fiert	1/150		4,50	3,00	9,48	86,12
	Lapte 2.5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,46	10,92	40,35	337,29
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/100	0,100	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,42	0,00	11,93	49,63
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		5,02	6,33	46,85	225,43
	Cartofi		0,060	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		0,010	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste spic		0,020	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântină 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Fileu julien în sos alb	1/60		26,07	6,58	17,23	185,88
	Fileu de pasăre		0,090	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântină 15% grăsime prelucrata termic		0,002	0,28	1,50	0,32	21,60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din orez	1/100		3,29	4,99	28,13	201,61
	Orez, șlefuit		0,045	3,25	0,89	28,07	162,61
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Salata din varza	1/50		2,19	6,63	4,36	78,16
	Varză albă		0,050	0,29	0,00	1,95	11,18
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate+stafide		0,010	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40,42	26,13	130,20	856,24
1.	Piureu de cartofi	1/120		2,80	4,61	21,59	135,80
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Ou fiert	1/50		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,015	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	Ceai din amestec de fructe	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				11,21	10,07	33,69	271,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				66,51	47,12	216,17	1515,13

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		6,29	4,09	24,09	169,27
	Crupe de grau marunt		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2.5%		0,110	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,02	12,54	39,04	321,83
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/90	0,100	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
1.	Ciorbă din varza cu smântână	1/200		2,18	2,93	26,99	93,54
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varză albă		0,070	0,58	0,00	3,89	22,32
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,010	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		0,01	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/80		27,73	19,79	20,49	218,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,040	10,19	4,31	2,94	58,31
	Carne de porc degresată		0,040	15,36	11,29	6,53	92,16
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Paste fierte cu legume	1/100		5,87	5,80	54,61	245,36
	Paste făinoase din făină integrală		0,045	5,00	0,65	37,00	180,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,00	5,00	0,00	45,00
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ceapă		0,015	0,36	0,04	15,33	6,72
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80

4.	Salată de vară	1/50		2,03	6,62	9,50	72,64
	Roșii		0,045	0,29	0,00	2,00	8,55
	Ceapă		0,005	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	7,83	34,67
	Prune		0,035	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,36	35,61	138,62	771,40
1.	Chiflă magiun	1/50		5,87	5,54	29,61	191,93
4.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		0,150	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,37	5,61	34,11	260,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				60,10	53,85	225,27	1406,36

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,00	5,06	21,29	164,60
	Crupe de griș		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,120	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Cacao pe lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Cacao pudră		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		0,100	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,84	9,10	43,61	312,21
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/96	0,100	0,39	0,00	10,94	45,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,39	0,00	10,94	45,50
1.	Ciorbă cu mazare uscata cu crutoane	1/200/20		15,08	2,94	61,26	291,07
	Mazăre uscată		0,040	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		0,066	1,15	0,06	10,94	46,08
2.	Cartofi înăbușiți cu carne de porc	1/150/60		21,81	19,00	40,14	238,94
	Carne de porc degresată		0,090	19,20	14,11	8,16	115,20
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Cartofi		0,150	1,44	0,07	13,68	57,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Dovlecei		0,020	0,45	0,23	4,28	9,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00

4.	Salata din legume proaspete	1/50		0,48	1,02	2,46	19,64
	Roşii/Castraveţi/Ardei		0,050	0,30	0,00	2,10	9,00
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,00	6,05	25,04
	Fructe proaspete		0,035	0,14	0,00	4,07	16,92
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/40		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic		0,040	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				39,31	23,56	119,50	626,28
1.	Budincă din brânză de vaci cu stafide	1/120		19,54	15,50	21,24	358,17
	Brânză albă de vaci 5%		0,080	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		0,020	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,47	1,13	0,11	16,17
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		0,005	0,26	0,41	12,45	53,85
2.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				19,57	15,50	23,49	367,15
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				70,11	48,16	197,53	1351,14

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Omletă naturală	1/100		17,02	13,04	5,76	233,89
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brînză albă de vaci 5%		0,050	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
2.	Tatina cu unt și cașcaval	1/20/5/10		4,41	7,19	9,67	133,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brînză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,45	20,24	17,67	376,25
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/96	0,100	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5		2,91	3,01	43,91	96,91
	Cartofi		0,080	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		0,015	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		0,020	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		0,010	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smîntînă 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/90		33,17	7,10	19,53	226,36
	Pește		0,090	30,60	3,06	0,00	142,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2.5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00

	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/120		3,60	3,58	19,95	137,23
	Crupe de porumb		0,030	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Salată țărănească	1/50		3,46	8,05	7,26	99,42
	Varză albă		0,055	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		0,010	1,00	0,04	2,60	8,00
	Semințe de susan		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,37	0,55	21,82	92,96
	Fructe uscate+stafide		0,012	0,34	0,54	16,60	71,80
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/20/20		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				47,82	23,43	136,47	783,68
1.	Supă pe lapte cu paste	1/200		9,82	4,69	55,61	314,92
	Paste spic		0,050	6,50	0,85	48,10	234,00
	Lapte 2.5%		0,100	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigi	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate			3,30	0,90	23,70	96,00
2.	Iaurt natural	1/115		2,30	3,45	4,60	57,50
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		0,115	2,30	3,45	4,60	57,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				15,42	9,04	83,91	468,42
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				85,05	52,80	251,55	1680,54

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		5,69	4,04	20,77	151,60
	Crupe de orz mascat		0,035	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,115	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu unt și magiun	1/20/5/10		1,80	4,35	16,24	115,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Gem		0,010	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		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,49	8,39	38,99	275,17
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/88	0,100	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		3,03	2,86	30,75	111,34
	Sfeclă		0,080	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pătrunjel		0,001	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Bitoc din ficat de pui în sos din legume sotate	1/70/20		28,53	10,72	30,03	249,67
	Ficat de pui (sau Șold dezosat)		0,070	25,35	7,20	0,00	174,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,70	1,31	0,13	18,66
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00

3.	Terci din hrișcă puhav	1/100		4,79	4,50	26,60	180,37
	Crupe de hrisca		0,050	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume porționate cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,30	7,00	3,82	74,50
	Roșii/Castraveți/Ardei		0,050	0,30	0,00	2,10	9,00
	Semințe de floarea soarelui		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Pâine feliată	1/20/20		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,16	0,00	6,45	26,73
	Fructe proaspete		0,035	0,16	0,00	4,47	18,61
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				43,94	26,33	126,45	800,11
1.	Pilaf cu carne	1/150/50		20,54	11,81	56,27	358,06
	Orez, șlefuit		0,060	4,34	1,19	37,42	216,81
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,070	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		0,001	0,22	0,02	0,45	2,05
2.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
2.	Ceai din fructe	1/150		0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				22,16	12,05	70,82	431,75
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				73,94	46,77	246,20	1548,39