



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

<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Hâncești</p> <p><i>Celator</i></p>  <p>Data <u>24 / 12</u> 2025</p>	<p>APROB</p> <p>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</p> <p><i>[Signature]</i></p>  <p>CUZOR Doina</p> <p>Data <u>24 / 12</u> 2025</p>
---	---

**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. Leova

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 brutto KG.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orez pe lapte cu dovleac copt	1/200		7,02	4,74	40,36	264,20
	Orez, șlefuit		0,025	3,29	0,90	28,35	164,25
	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%		0,130	3,30	2,20	5,50	57,20
	Dovleac (bostan)		0,030	0,42	0,00	2,52	10,92
2.	Tartină cu unt	1/20/5		0,04	4,10	0,07	39,00
	Pâine albă feliată		0,020				
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai cu lamâie	1/200		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				7,08	8,85	42,56	311,84
		Gustare					
1.	Fructe de sezon 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	1/200/		2,25	2,90	25,71	97,35
	Cartofi		0,062	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		0,050	0,45	0,00	3,02	17,36
	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
	Fileu de pui		0,100				
	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
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Lințe cu legume	1/150		0,38	2,04	8,48	27,79
	Lințe		0,060				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56

3.	Compot din fructe uscate	1/200		0,00	0,00	3,96	16,23
	Fructe uscate		0,010				
	Zahăr		0,004	0,00	0,00	3,96	16,23
4.	Pâine portionata	1/20/20		2,30	3,50	23,60	165,00
	Pâine albă feliată		0,020				
	Pâine din secară		0,020				
5.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		0,58	1,02	9,73	20,95
	Roșii		0,030	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		0,010	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		0,010	0,06	0,00	0,34	1,97
	Semințe de floarea soarelui		0,002				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,68	24,96	88,08	568,16
Gustarea de seara							
1.	Salata de iarnă	1/150		2,80	2,10	25,23	101,84
	Cartofi		0,062	0,89	0,04	8,48	35,71
	Sfecla		0,100	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
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002		2,00		18,00
2.	Tartină cu brânză tare	1/15/5		3,97	3,03	7,20	115,28
	Pâine albă		0,015	1,22	0,18	7,20	40,05
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0,006	2,75	2,85		75,23
3.	Chefir	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Chefir 2,6%		0,150	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				9,77	9,63	38,43	292,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				51,88	43,43	179,01	1213,48

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	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		0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,150	3,00	2,00	5,00	52,00
	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
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		0,005	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,08	11,29	50,03	360,01
			Gustare				
1.	Mere	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 tăiței și carne	1/200/		5,28	2,55	40,71	163,09
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,012	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		0,015	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fileu de pasăre		0,050	1,25	0,10	0,05	5,70
	Rădăcină de țelină		0,010	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/70/10		29,75	7,04	17,63	202,36
	Pește		0,090	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		0,003	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
3.	Mamăligă	1/120		1,82	4,25	10,01	92,01
	Crupe de porumb		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00

4.	Salată din varză	1/50		10,55	3,17	60,41	341,89
	Pătrunjel		0,001	0,04	0,00	0,09	0,41
	Varză albă		0,050	0,32	0,00	2,16	12,40
	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 portionata	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă feliată		0,020	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine de secară feliată		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	6,05	25,04
	Mere		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				42,04	14,92	103,20	982,79
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/100		21,03	18,50	18,42	369,22
	Brânză albă de vaci 5%		0,080	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		0,010	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,008	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	0,17	0,27	8,30	35,90
	Semințe 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				21,03	18,50	20,40	377,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				53,11	26,20	153,23	1745,13

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/200		5,72	6,50	20,81	175,00
	Crupe de hrisca		0,028	2,38	0,20	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		0,150	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 feliată		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
	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				11,36	10,89	32,66	296,98
Gustare							
1.	Mere	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		0,030	11,44	0,50	26,37	156,22
	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		0,002	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.	Paste fierte cu gulaș din carne de porc	1/200		20,14	18,27	28,84	172,90
	Carne de porc degresată		0,080	19,20	14,11	8,16	115,20
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,43	0,05	18,40	8,06
	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
	Paste făinoase		0,055	6,00	0,78	44,40	216,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
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 rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliata	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,29	4,44	21,77	162,00
	Crupe de griș		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,150	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu gem	1/20/15		1,83	0,26	19,46	87,98
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
3.	Ceai	1/200		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				8,12	4,69	43,21	258,09
Gustare							
1.	Mere	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		2,67	2,89	27,74	101,64
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		0,050	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
	Tomate în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	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.	Pliaf cu carne de pui	1/150/65		17,45	8,38	22,11	162,24
	Fileu de pasăre		0,080	6,25	0,50	0,25	28,50
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		0,001	0,05	0,00	0,15	0,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Orez, șlefuit		0,050	4,34	1,19	37,42	216,81

4.	Legume murate porționate	1/30		0,30	0,06	0,90	3,60
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		0,030	0,30	0,06	0,90	3,60
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine de secară feliată		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,12	0,00	7,21	29,77
	Mere		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				28,31	15,00	114,61	634,65
1.	Plăcintă cu brânză	1/80		8,33	18,47	39,95	372,91
	Făină de grâu		0,050	5,45	0,54	39,75	194,93
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	1,46	1,13	0,11	16,09
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	16,00	0,00	144,00
	Brânză albă de vaci 5%		0,040	1,42	0,80	0,09	17,89
3.	Chefir	1/150		0,36	0,01	0,36	5,52
	Chefir 2.5%		0,150	0,36	0,01	0,36	5,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				8,69	18,48	40,31	378,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				45,47	38,17	208,07	1312,53

		Vineri					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supa pe late cu cus-cus	1/200		6,42	4,57	29,98	192,74
	Cus cus		0,040	2,50	0,33	18,50	89,25
	Lapte 2.5%		0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei 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				9,75	5,47	55,93	297,73
		Gustare					
1.	Mere	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 si carne	1/200/5		4,67	4,30	37,02	177,75
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, șlefuit		0,015	1,81	0,50	15,59	90,34
	Ceapă		0,012	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"		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	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
	Fileu de pasăre		0,070	26,25	2,10	1,05	119,70
2.	Cartofi fierți	1/100		1,89	1,73	17,81	90,48
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00

3.	Salată din varză cu mazăre verde	1/50		1,17	1,04	4,67	30,68
	Mazăre conservată		0,005	0,75	0,03	1,95	6,00
	Varză albă		0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	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
4.	Pâine feliată	1/20/15		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine de seară feliată		0,015	1,35	0,45	7,20	38,70
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Fructe uscate		0,010				
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				37,69	13,21	81,28	585,70
1.	Paste cu brânză	1/200		10,32	5,06	41,03	273,90
	Paste făinoase		0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Brânză albă de vaci 5%		0,030	4,80	2,70	0,30	60,30
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Cacao cu lapte	1/200		1,60	1,10	3,70	21,85
	Lapte 2.5%		0,150	0,60	0,40	1,00	10,40
	Cacao pudră		0,001	1,00	0,70	2,70	11,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				11,92	6,16	44,73	295,75
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				47,44	18,69	137,21	1231,37

		Luni 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/200		5,60	4,83	21,27	156,80
	Fulgi de ovaz		0,025	1,98	0,79	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,150	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahar		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	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 feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brinză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahar		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,99	7,93	33,12	260,16
		Gustare					
1.	Mere	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	1/200		4,88	2,58	46,69	187,63
	Cartofi		0,060	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
	Rădăcină de țelină		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase		0,015	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tocaniță țărăneasca cu fasole	1/65/100		26,72	5,14	14,16	157,03
	Fileu de pasăre		0,080	26,25	2,10	1,05	119,70
	Morcov		0,020	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pastă de tomate		0,001	0,05	0,00	0,15	0,85
	Fasole uscate		0,070	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Castraveți murați	1/30		2,26	6,70	3,49	71,31
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,030	0,36	0,07	1,08	4,33
5.	Pâine feliată	1/30		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine de seară feliată		0,030	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,00	0,00	1,98	8,12
	Fructe uscate		0,010				
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				37,46	15,62	85,52	527,28
1.	Salată din legume fierte	1/120		2,21	3,17	23,31	106,97
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		0,045	0,42	0,03	2,24	13,12
	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	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ardei dulci		0,005	0,08	0,00	0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Ou de prepeliță	1 buc.		3,90	3,00	0,30	42,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		1 buc.	3,90	3,00	0,30	42,90
3.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă feliată		0,020	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		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				7,73	6,41	35,19	211,39
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				55,60	29,96	165,77	1048,46

Marti 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din hrișcă pe lapte cu stafide	1/200		10,82	5,31	80,00	431,37
	Crupe de hrisca		0,025	7,13	0,59	39,80	212,06
	Lapte 2.5%		0,140	3,00	2,00	5,00	52,00
	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
	Stafide		0,005	0,68	1,08	33,20	143,60
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă feliată		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	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	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
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,52	13,75	94,68	583,06
Gustare							
1.	Mere	1/100	0,100	0,44	0,05	5,39	23,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,44	0,05	5,39	23,03
1.	Ciorbă din sfecla cu smântână	1/200		2,83	2,93	30,88	102,18
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Sfeclă		0,080	1,22	0,00	7,78	30,96
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,010	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		0,001	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% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/70		27,73	19,79	20,49	218,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,070	10,19	4,31	2,94	58,31
	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.	Piureu de cartofi	1/100		2,51	4,59	18,85	124,28
	Cartofi		0,120	1,87	0,09	17,78	74,88
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2.5%		0,010	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00

4.	Salată din varza	1/50		2,16	6,69	8,63	68,29
	Varză de pekin		0,050	0,42	0,07	1,12	4,20
	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		0,18	0,00	7,07	29,27
	Mere		0,035	0,18	0,00	5,09	21,15
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă feliată		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,65	34,48	105,11	649,21
1.	Chiflă magiun	1/50		6,02	5,39	29,76	192,23
	Făină de grâu		0,030	3,00	0,30	21,90	107,40
	Drojdie		0,002	0,17	0,04	0,36	2,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Lapte 2.5%		0,015	0,45	0,30	0,75	7,80
	Gem		0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
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				10,52	5,46	34,26	261,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				62,13	53,74	239,45	1516,54

Miercuri 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă pe lapte și paste	1/200		5,60	5,12	22,67	165,20
	Paste făinoase		0,045	1,98	0,26	14,65	71,28
	Lapte 2.5%		0,150	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	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.	Ceai cu lămâie	1/200		1,00	0,30	10,98	37,12
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		0,005	1,00	0,30	9,00	29,00
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,24	7,32	48,45	287,51
Gustare							
1.	Mere	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
	Mazare uscată		0,040	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,020	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
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		0,040	1,15	0,06	10,94	46,08
2.	Mâncărică de porc cu cus-cus	1/200		20,35	18,67	25,83	189,54
	Carne de porc degresată		0,080	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
	Pastă de tomate		0,001	0,05	0,00	0,15	0,85
	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
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Cus cus		0,040	6,00	0,78	44,40	214,20

4.	Salata de roșii	1/50		0,54	1,02	2,74	21,78
	Roșii		0,020	0,26	0,00	1,80	7,70
	Morcov		0,020	0,11	0,01	0,59	3,44
	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	1/200		0,14	0,00	6,05	25,04
	Mere		0,035	0,14	0,00	4,07	16,92
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/20/		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				43,76	26,12	149,92	818,42
1.	Budincă din brânză de vaci și magiun	1/110/20		19,42	15,10	15,36	327,37
	Brânză albă de vaci 5%		0,070	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		0,015	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%		0,010	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Gem		0,020	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Lapte 2.5%	1/150		0,03	0,02	0,05	0,52
	Lapte 2.5%		0,150	0,03	0,02	0,05	0,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				19,45	15,12	15,41	327,89
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				71,85	48,55	224,72	1479,32

Joi 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Supă pe lapte de bulgur	1/200		11,04	4,48	50,62	310,65
	Bulgur		0,025	7,72	0,64	43,11	229,73
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,030	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2.5%		0,100	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,84	8,38	81,82	484,65
Gustare							
1.	Mere	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		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,012	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		0,010	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		0,015	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		0,005	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
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80

2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/60/20		33,17	7,10	19,53	226,36
	Pește		0,080	30,60	3,06	0,00	142,20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2.5%		0,010	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă feliată		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/120		1,81	3,43	10,00	84,21
	Crupe de porumb		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Salată țărănească	1/50		0,86	1,01	4,14	32,72
	Varză albă		0,055	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		0,005	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
	Brocoli		0,015	0,40	0,00	1,20	6,80
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,00	0,00	4,95	20,29
	Fructe uscate		0,010				
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/20/20		4,23	0,96	24,00	131,70
	Pâine albă feliată		0,020	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de seară feliată		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,98	15,51	106,53	592,19
1.	Omletă naturală	1/80		8,52	8,49	1,61	115,49
	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
	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
2.	Tatîna cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brînză tare (cașcaval) 45%		0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămîie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămîie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				12,91	11,59	13,46	218,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				75,09	35,58	215,31	1347,88

Vineri 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		5,69	4,04	20,77	151,60
	Crupe de orz mascat		0,025	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,002	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu magiun	1/20/15		1,76	0,25	16,18	76,45
	Pâine albă feliată		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Gem		0,015	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				7,45	4,29	38,93	236,17
Gustare							
1.	Mere	1/88	0,100	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
Prânz							
1.	Borș din sfecla cu smântână	1/200/5		3,13	2,89	31,17	113,58
	Sfeclă		0,080	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		0,005	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.	Chifteluțe de pui în sos din legume sotate	1/70/20		35,26	16,64	41,43	267,37
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		0,075	31,20	13,20	9,00	178,50
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		0,020	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		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pastă de tomate		0,002	1,08	0,00	3,00	17,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00

3.	Terci din hrișcă puhav	1/150		7,17	4,69	39,86	251,06
	Crupe de hrisca		0,055	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume murate porționate	1/30		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,030	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă feliată		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine de seară feliată		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,16	0,00	6,45	26,73
	Mere		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				51,34	25,58	149,22	822,24
Gustarea de seara							
1.	Placinta cu brânză de vaci	1/80		10,98	2,58	58,59	322,99
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	8,00	0,80	58,40	286,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,005	0,52	0,40	0,04	5,72
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brânză albă de vaci 5%		0,030	2,46	1,38	0,15	30,87
2.	Limonadă	1/150		0,00	0,00	12,83	52,58
	Portocale		0,020	0,00	0,00	0,06	0,24
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	12,77	52,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,98	2,58	71,42	375,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				70,13	32,45	269,50	1475,34