

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>COORDONAT</b></p> <p><b>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</b></p> <p><b>Şef CSP Chişinău</b></p> <p>_____</p> <p>Data_____/_____/_____.2025</p> | <p><b>APROB</b></p> <p><b>Reprezentant companiei UAB</b><br/><b>HANDELSHUS</b></p> <p>_____ CUZOR Doina</p> <p>Data_____/_____/_____.2025</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Meniul- Model**  
**pentru 10 zile a serviciului**  
**pentru alimentația cu dejun a elevilor de 11-17 ani, clasele gimnaziale,**  
**din instituțiile de învățământ primar, gimnazial, liceal din raionul**  
**Strășeni în perioada toamna pentru anul 2025**

| ZIUA I                          |                                                    |                   |               |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                                    |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Terci din orez pe lapte cu caise confiate          | 1/210             |               |              | 6,12       | 7,65     | 38,15     | 266,50                   |
|                                 | Crupe de orez                                      |                   | 0,025         | 0,024        | 1,81       | 0,50     | 15,59     | 90,34                    |
|                                 | Zahar                                              |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                    |                   | 0,005         | 0,005        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                 | Caise confiate                                     |                   | 0,013         | 0,013        | 0,22       | 0,35     | 10,79     | 46,67                    |
|                                 | Lapte 2,5%                                         |                   | 0,135         | 0,135        | 4,05       | 2,70     | 6,75      | 70,20                    |
| 2.                              | Tartină cu unt                                     | 1/30/10           |               |              | 2,51       | 8,56     | 14,53     | 158,10                   |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic         |                   | 0,030         | 0,030        | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                    |                   | 0,010         | 0,010        | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 3.                              | Lapte fiert                                        | 1/150             |               |              | 6,50       | 6,00     | 11,50     | 78,00                    |
|                                 | Lapte 2,5%                                         |                   | 0,150         | 0,150        | 4,50       | 3,00     | 7,50      | 78,00                    |
| 4.                              | Iaurt 2,5% natural, fără aditivi și adaos de zahar | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 2,00       | 3,00     | 4,00      | 50,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                    |                   |               |              | 15,13      | 22,21    | 64,18     | 552,60                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                                    |                   |               |              | 15,13      | 22,21    | 64,18     | 552,60                   |

| ZIUA II                          |                                                           |                   |               |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                           |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Salata de vara cu semințe de floarea soarelui             | 1/100             |               |              | 2,55       | 7,62     | 6,33      | 97,15                    |
|                                  | Castraveți proaspeți                                      |                   | 0,025         | 0,023        | 0,19       | 0,00     | 0,70      | 2,79                     |
|                                  | Varza proaspătă                                           |                   | 0,090         | 0,070        | 0,58       | 0,00     | 3,89      | 22,32                    |
|                                  | Pătrunjel proaspăt                                        |                   | 0,005         | 0,004        | 0,18       | 0,02     | 0,36      | 1,64                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui nerafinat                        |                   | 0,002         | 0,002        |            | 2,00     |           | 18,00                    |
|                                  | Semințe de floarea soarelui                               |                   | 0,008         | 0,008        | 1,60       | 5,60     | 1,38      | 52,40                    |
| 2.                               | Bitoc la abur                                             | 1/80              |               |              | 17,60      | 9,77     | 11,57     | 189,50                   |
|                                  | Carne de vițel dezosata/degresata                         |                   | 0,120         | 0,072        | 14,54      | 5,04     | 0,00      | 108                      |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Extra»                         |                   | 0,016         | 0,013        | 1,81       | 1,39     | 0,14      | 19,91                    |
|                                  | Ceapa                                                     |                   | 0,010         | 0,008        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                  | Pesmeti din pâine alba fortificata cu FE si acid folic    |                   | 0,010         | 0,010        | 0,81       | 0,12     | 4,80      | 26,70                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                                |                   | 0,010         | 0,010        | 0,30       | 0,20     | 0,50      | 5,20                     |
|                                  | Sare iodată                                               |                   | 0,0005        | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,003         | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 3.                               | Piureu din cartofi                                        | 1/180             |               |              | 3,80       | 2,38     | 28,89     | 146,40                   |
|                                  | Cartofi                                                   |                   | 0,200         | 0,150        | 2,88       | 0,14     | 27,4      | 115,20                   |
|                                  | Unt fara grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,002         | 0,002        | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                                |                   | 0,030         | 0,030        | 0,90       | 0,60     | 1,5       | 15,60                    |
|                                  | Sare iodată                                               |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
| 4.                               | Pâine feliată                                             | 1/30              |               | 0,030        | 2,70       | 0,90     | 14,4      | 77,40                    |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030         | 0,030        | 2,70       | 0,90     | 14,4      | 77,40                    |
| 5.                               | Compot de fructe proaspete                                | 1/200             |               |              | 0,18       | 0        | 9,92      | 40,97                    |
|                                  | Fructe proaspete (mere)                                   |                   | 0,050         | 0,045        | 0,18       |          | 4,97      | 20,68                    |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,005         |              |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 6.                               | Fructe proaspete, PERE                                    | 1/90              | 0,100         | 0,090        | 0,36       | 0,09     | 13,50     | 52,2                     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                           |                   |               |              | 27,19      | 20,76    | 84,61     | 603,62                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II |                                                           |                   |               |              | 27,19      | 20,76    | 84,61     | 603,62                   |

| ZIUA III                          |                                                          |                   |               |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                                      | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                   |                                                          |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Legume porționate                                        | 1/50              |               |              | 0,30       | 0,00     | 2,11      | 9,06                     |
|                                   | Roșii proaspete                                          |                   | 0,053         | 0,050        | 0,30       | 0,00     | 2,11      | 9,06                     |
| 2.                                | Pește copt în crusta de susan și în sos de legume sotate | 1/90/30           |               |              | 18,99      | 11,85    | 22,48     | 209,30                   |
|                                   | Pește Hec congelat                                       |                   | 0,150         | 0,090        | 15,30      | 1,53     | 0,00      | 71,10                    |
|                                   | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic  |                   | 0,005         | 0,005        | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                   | Seminte de susan                                         |                   | 0,010         | 0,010        | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
|                                   | Ulei de floare soarelui rafinat                          |                   | 0,003         | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                   | Dovlecel                                                 |                   | 0,040         | 0,015        | 0,18       | 0,09     | 1,71      | 3,60                     |
|                                   | Morcov                                                   |                   | 0,040         | 0,030        | 0,42       | 0,03     | 2,24      | 13,12                    |
|                                   | Roșii în suc propriu                                     |                   | 0,030         | 0,030        | 0,30       | 0,12     | 0,90      | 5,70                     |
|                                   | Sare iodată                                              |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
|                                   | Ceapă                                                    |                   | 0,020         | 0,016        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
| 3.                                | Mamaliguță                                               | 1/150             |               |              | 9,91       | 12,08    | 13,34     | 221,43                   |
|                                   | Crupe de porumb                                          |                   | 0,020         | 0,020        | 2,38       | 0,20     | 13,3      | 70,69                    |
|                                   | Sare iodată                                              |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
|                                   | Unt fara grasimi vegetale 82,5%                          |                   | 0,005         | 0,005        | 0,04       | 4,10     | 0,1       | 39,00                    |
|                                   | Brânză de tare 45%                                       |                   | 0,030         | 0,028        | 7,49       | 7,78     | 0,00      | 111,74                   |
| 4.                                | Pâine feliată                                            | 1/20              |               |              | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,4                     |
|                                   | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic               |                   | 0,020         | 0,020        | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,4                     |
| 5.                                | Compot de fructe uscate                                  | 1/200             |               |              | 0,17       | 0,27     | 13,25     | 56,19                    |
|                                   | Stafide                                                  |                   | 0,010         | 0,010        | 0,17       | 0,27     | 8,3       | 35,9                     |
|                                   | Zahăr                                                    |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 6.                                | Fructe proaspete, Mere                                   | 1/80              | 0,100         | 0,080        | 0,35       | 0        | 9,94      | 41,36                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                                          |                   |               |              | 31,34      | 24,44    | 70,72     | 590,74                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III |                                                          |                   |               |              | 31,34      | 24,44    | 70,72     | 590,74                   |

| ZIUA IV                          |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                                 |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Fileu de pui în sos de legume cu paste fierte                   | 1/70/20/150       |               |              | 22,91      | 6,15     | 39,42     | 306,16                   |
|                                  | Paste fainoase                                                  |                   | 0,050         | 0,050        | 5,00       | 0,65     | 37,00     | 180,00                   |
|                                  | Fileu de pui                                                    |                   | 0,100         | 0,070        | 17,50      | 1,40     | 0,70      | 79,80                    |
|                                  | Morcov                                                          |                   | 0,020         | 0,016        | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 0,004         | 0,004        |            | 4,00     |           | 36,00                    |
|                                  | Roşii în suc propriu                                            |                   | 0,020         | 0,020        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                  | Sare iodată                                                     |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
| 2.                               | Tartina cu unt                                                  | 1/25/10           |               |              | 2,11       | 8,50     | 12,13     | 144,75                   |
|                                  | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier şi acid folic |                   | 0,025         | 0,025        | 2,03       | 0,30     | 12,00     | 66,75                    |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82%                                   |                   | 0,010         | 0,010        | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 3.                               | Salata proaspătă                                                | 1/50              |               |              | 2,36       | 7,30     | 3,80      | 79,33                    |
|                                  | Roşii proaspete                                                 |                   | 0,025         | 0,023        | 0,14       | 0,00     | 1,00      | 4,28                     |
|                                  | Seminţe de in                                                   |                   | 0,009         | 0,009        | 1,80       | 6,30     | 1,55      | 58,95                    |
|                                  | Brocoli                                                         |                   | 0,029         | 0,020        | 0,42       |          | 1,25      | 7,10                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui nerafinat                              |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1,00     |           | 9,00                     |
|                                  | Sare iodată                                                     |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
| 4.                               | Ceai din muşţel                                                 | 1/200             |               |              | 0          | 0        | 4,95      | 20,29                    |
|                                  | Amestec de plante si fructe/infuzii                             |                   | 0,005         | 0,005        |            |          |           |                          |
|                                  | Zahăr                                                           |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 5.                               | Fructe proaspete, Prune                                         | 1/72              | 0,080         | 0,072        | 0,5        | 0        | 9,36      | 42,48                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                                 |                   |               |              | 27,88      | 21,95    | 69,66     | 593,01                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV |                                                                 |                   |               |              | 27,88      | 21,95    | 69,66     | 593,01                   |

| ZIUA V |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr     | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|        |                                                                 |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.     | Carne de porc julien în sos alb                                 | 1/65/20           |               |              | 14,21      | 13,03    | 29,27     | 149,52                   |
|        | Carne de porc degresata/dezosata                                |                   | 0,100         | 0,065        | 12,80      | 9,41     | 5,44      | 76,8                     |
|        | Smântână 15%grăsime prelucrata termic                           |                   | 0,010         | 0,010        | 0,28       | 1,50     | 0,32      | 21,6                     |
|        | Sare iodata                                                     |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
|        | Ceapă                                                           |                   | 0,030         | 0,025        | 0,43       | 0,05     | 18,40     | 8,06                     |
|        | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic         |                   | 0,007         | 0,007        | 0,70       | 0,07     | 5,11      | 25,06                    |
|        | Ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 0,002         | 0,002        |            | 2,00     |           | 18,00                    |
| 2.     | Terci din hrișcă                                                | 1/200             |               |              | 4,79       | 4,50     | 26,60     | 180,37                   |
|        | Crupe de hrișcă                                                 |                   | 0,040         | 0,039        | 4,75       | 0,40     | 26,53     | 141,37                   |
|        | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                                 |                   | 0,005         | 0,005        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|        | Sare iodata                                                     |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
| 3.     | Salata vitamina                                                 | 1/50              |               |              | 2,74       | 8,04     | 10,41     | 92,87                    |
|        | Morcov proaspat                                                 |                   | 0,040         | 0,032        | 0,42       | 0,03     | 2,24      | 13,12                    |
|        | Conopidă                                                        |                   | 0,015         | 0,010        | 0,24       | 0,01     | 6         | 3                        |
|        | Seminte de susan                                                |                   | 0,010         | 0,010        | 2          | 7        | 1,72      | 65,5                     |
|        | Ardei proaspeti                                                 |                   | 0,010         | 0,005        | 0,08       |          | 0,45      | 2,25                     |
|        | Ulei de floarea soarelui nerafinat                              |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1        |           | 9                        |
| 4.     | Pâine porționată                                                | 1/40              |               |              | 3,24       | 0,48     | 19,20     | 106,80                   |
|        | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,040         | 0,040        | 3,24       | 0,48     | 19,2      | 106,80                   |
| 5.     | Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1      | 1/200             | 0,200         | 0,200        | 1,6        | 0,2      | 9,2       | 54                       |
|        | TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V                                 |                   |               |              | 26,58      | 26,25    | 94,68     | 583,56                   |

| ZIUA VI                                 |                                                           |                   |               |              |              |              |              |                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                      | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
|                                         |                                                           |                   | Dejun         |              |              |              |              |                          |
| 1.                                      | <b>Omletă naturală cu legume</b>                          | <b>1/100</b>      |               |              | <b>15,13</b> | <b>12,53</b> | <b>1,98</b>  | <b>194,77</b>            |
|                                         | Ouă de găină de categorie «Extra»                         |                   | 0,090         | 0,080        | 10,18        | 7,83         | 0,78         | 111,97                   |
|                                         | Sare iodată                                               |                   | 0,0005        | 0,0005       |              |              |              |                          |
|                                         | Branza de vaci 9%                                         |                   | 0,030         | 0,030        | 4,80         | 2,70         | 0,30         | 60,30                    |
|                                         | Ardei dulci                                               |                   | 0,020         | 0,015        | 0,15         | 0,00         | 0,90         | 4,50                     |
|                                         | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,002         | 0,002        | 0            | 2            | 0            | 18                       |
| 2.                                      | <b>Terci din fulgi de porumb</b>                          | <b>1/150</b>      |               |              | <b>6,00</b>  | <b>4,24</b>  | <b>19,30</b> | <b>148,69</b>            |
|                                         | Fulgi de porumb                                           |                   | 0,020         | 0,020        | 2,38         | 0,2          | 13,27        | 70,69                    |
|                                         | Lapte 2,5%                                                |                   | 0,120         | 0,120        | 3,6          | 2,4          | 6            | 62,4                     |
|                                         | Sare iodată                                               |                   | 0,0005        | 0,0005       |              |              |              |                          |
|                                         | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,002         | 0,002        | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 15,6                     |
| 3.                                      | <b>Tartina cu unt</b>                                     | <b>1/25/7</b>     |               |              | <b>2,31</b>  | <b>6,49</b>  | <b>12,09</b> | <b>119,10</b>            |
|                                         | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,025         | 0,020        | 2,25         | 0,75         | 12           | 64,5                     |
|                                         | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,007         | 0,007        | 0,06         | 5,74         | 0,09         | 54,6                     |
| 4.                                      | <b>Chefir</b>                                             | <b>1/200</b>      |               |              | <b>6</b>     | <b>0,1</b>   | <b>6</b>     | <b>92</b>                |
|                                         | Chefir 2,6%                                               |                   | 0,200         | 0,200        | 6            | 0,1          | 6            | 92                       |
| 5.                                      | <b>Gustarea iepurașului( legume feliate pai)</b>          | <b>1/50</b>       | <b>0,000</b>  | <b>0,000</b> | <b>1,526</b> | <b>3,56</b>  | <b>4,2</b>   | <b>50,89</b>             |
|                                         | Morcov taiat pai                                          |                   | 0,050         | 0,040        | 0,52         | 0,04         | 2,8          | 16,4                     |
|                                         | Nuci grecesti                                             |                   | 0,005         | 0,005        | 1            | 3,5          | 0,86         | 32,75                    |
|                                         | Lămâie                                                    |                   | 0,010         | 0,006        | 0,006        | 0,02         | 0,54         | 1,74                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>   |                                                           |                   |               |              | <b>30,97</b> | <b>26,92</b> | <b>43,57</b> | <b>605,45</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b> |                                                           |                   |               |              | <b>30,97</b> | <b>26,92</b> | <b>43,57</b> | <b>605,45</b>            |

| ZIUA VII                          |                                                           |                   |               |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                   |                                                           |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Parjoala de pui școlarească                               | 1/100             |               |              | 19,92      | 12,85    | 12,01     | 161,29                   |
|                                   | Pupla de pui dezosată                                     |                   | 0,180         | 0,088        | 18,35      | 7,76     | 5,29      | 104,96                   |
|                                   | Ouă de găină de categorie «Exstra»                        |                   | 0,010         | 0,009        | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                   | Ceapa                                                     |                   | 0,010         | 0,008        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                   | Lapte 2,5%                                                |                   | 0,010         | 0,010        | 0,30       | 0,20     | 0,50      | 5,20                     |
|                                   | Sare iodată                                               |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,004         | 0,004        |            | 4,00     |           | 36,00                    |
| 2.                                | Cartofi nature copti                                      | 1/200             |               |              | 3,85       | 8,76     | 31,23     | 215,12                   |
|                                   | Cartofi                                                   |                   | 0,220         | 0,160        | 3,17       | 0,16     | 30,10     | 126,72                   |
|                                   | Sare iodată                                               |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
|                                   | Lapte 2,5%                                                |                   | 0,020         | 0,020        | 0,60       | 0,40     | 1,00      | 10,40                    |
|                                   | Unt fara grasimi vegetale 85%                             |                   | 0,010         | 0,010        | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 3.                                | Salată din varza proaspata                                | 1/60              |               |              | 2,18       | 6,62     | 4,94      | 82,00                    |
|                                   | Varza proaspata                                           |                   | 0,050         | 0,030        | 0,32       | 0,00     | 2,16      | 12,40                    |
|                                   | Semințe de susan                                          |                   | 0,008         | 0,008        | 1,60       | 5,60     | 1,38      | 52,40                    |
|                                   | Morcov                                                    |                   | 0,025         | 0,020        | 0,26       | 0,02     | 1,40      | 8,20                     |
|                                   | Ulei de floarea soarelui nerafinat                        |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1,00     |           | 9,00                     |
| 4.                                | Pâine feliată                                             | 1/20              |               |              | 1,8        | 0,6      | 9,6       | 51,6                     |
|                                   | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,020         | 0,020        | 1,8        | 0,6      | 9,6       | 51,6                     |
| 5.                                | Compot de fructe proaspete                                | 1/200             |               |              | 0,18       | 0        | 9,92      | 40,97                    |
|                                   | Mere proaspete                                            |                   | 0,050         | 0,045        | 0,18       |          | 4,97      | 20,68                    |
|                                   | Zahăr                                                     |                   | 0,005         |              |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 6.                                | Fructe proaspete, Portocale                               | 1/100             | 0,150         | 0,100        | 0,95       | 0,11     | 11,55     | 49,35                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                                           |                   |               |              | 28,88      | 28,94    | 79,25     | 600,33                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII |                                                           |                   |               |              | 28,88      | 28,94    | 79,25     | 600,33                   |

| ZIUA VIII                          |                                                         |                   |                |               |            |          |           |                          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                 | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                              |                                                         |                   |                |               |            |          |           |                          |
| 2.                                 | Pârjoala din pește în sos de legume sotate              | 1/80/30           |                |               | 14,91      | 5,33     | 24,72     | 137,82                   |
|                                    | Pește hec congelat                                      |                   | 0,120          | 0,070         | 12,24      | 1,22     | 0,00      | 56,88                    |
|                                    | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,005         | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                    | Ouă de găină de categorie «Extra»                       |                   | 0,010          | 0,008         | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                    | Ulei de floare soarelui rafinat                         |                   | 0,003          | 0,003         |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                    | Morcov                                                  |                   | 0,030          | 0,025         | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                    | Roșii în suc propriu                                    |                   | 0,030          | 0,030         | 0,30       | 0,12     | 0,90      | 5,70                     |
|                                    | Sare iodată                                             |                   | 0,0005         | 0,0005        |            |          |           |                          |
|                                    | Ceapă                                                   |                   | 0,030          | 0,025         | 0,43       | 0,05     | 18,40     | 8,06                     |
| 3.                                 | Orez fiert cu ardei dulci                               | 1/70              |                |               | 2,80       | 4,79     | 23,30     | 172,22                   |
|                                    | Crupe de orez                                           |                   | 0,035          | 0,035         | 2,53       | 0,69     | 21,8      | 126,47                   |
|                                    | Ardei dulci proaspeți                                   |                   | 0,030          | 0,020         | 0,23       | 0,00     | 1,4       | 6,75                     |
|                                    | Sare iodată                                             |                   | 0,0005         | 0,0005        |            |          |           |                          |
|                                    | Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                         |                   | 0,005          | 0,005         | 0,04       | 4,10     | 0,1       | 39,00                    |
| 4.                                 | Salată țărănească                                       | 1/50              |                |               | 2,85       | 8,04     | 18,86     | 87,44                    |
|                                    | Conopida                                                |                   | 0,040          | 0,030         | 0,64       | 0,03     | 16,00     | 8,00                     |
|                                    | Roșii proaspete                                         |                   | 0,025          | 0,023         | 0,14       | 0,00     | 1,00      | 4,28                     |
|                                    | Seminte de floarea soarelui                             |                   | 0,010          | 0,010         | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
|                                    | Verdeata                                                |                   | 0,002          | 0,001         | 0,07       | 0,01     | 0,14      | 0,66                     |
|                                    | Ulei de floarea soarelui (nerafinat)                    |                   | 0,001          | 0,001         |            | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
| 5.                                 | Pâine feliată                                           | 1/30              |                |               | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                    | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030          | 0,030         | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
| 6.                                 | Compot de fructe uscate                                 | 1/200             |                |               | 0,26       | 0,41     | 17,4      | 74,14                    |
|                                    | Fructe uscate                                           |                   | 0,015          | 0,015         | 0,26       | 0,41     | 12,45     | 53,85                    |
|                                    | Zahăr                                                   |                   | 0,005          | 0,005         |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 1.                                 | Fructe proaspete, MERE                                  | 1/88              | 0,100          | 0,088         | 0,35       | 0        | 9,94      | 41,36                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun     |                                                         |                   |                |               | 23,60      | 18,93    | 108,62    | 593,08                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII |                                                         |                   |                |               | 23,60      | 18,93    | 108,62    | 593,08                   |

| ZIUA IX                          |                                                             |                   |                |               |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                         | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                            |                                                             |                   |                |               |            |          |           |                          |
| 1.                               | Budica din brânză de vaci                                   | 1/160             |                |               | 22,15      | 12,44    | 14,51     | 327,11                   |
|                                  | Branza de vaci 9%                                           |                   | 0,120          | 0,120         | 19,2       | 10,8     | 1,2       | 241,2                    |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                            |                   | 0,001          | 0,001         | 0          | 1,00     | 0         | 9,00                     |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Extra»                           |                   | 0,005          | 0,004         | 0,57       | 0,44     | 0,04      | 6,22                     |
|                                  | Crupe de griș                                               |                   | 0,020          | 0,020         | 2,38       | 0,20     | 13,27     | 70,69                    |
| 2.                               | Tartina cu unt                                              | 1/20/10           |                |               | 1,88       | 8,80     | 9,73      | 129,60                   |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,020          | 0,020         | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82%                               |                   | 0,010          | 0,010         | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 3.                               | Lapte fiert                                                 | 1/150             |                |               | 4,50       | 3,00     | 11,46     | 94,23                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                                  |                   | 0,150          | 0,150         | 4,50       | 3,00     | 7,50      | 78,00                    |
|                                  | Zahăr                                                       |                   | 0,004          | 0,004         |            |          | 3,96      | 16,23                    |
| 1.                               | Fructe proaspete, Banane                                    | 1/60              | 0,080          | 0,060         | 0,84       | 0,25     | 18,48     | 49,84                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                             |                   |                |               | 29,37      | 24,49    | 54,18     | 600,78                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX |                                                             |                   |                |               | 29,37      | 24,49    | 54,18     | 600,78                   |

| ZIUA X                          |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                                                 |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Papricaș din carne de porc                                      | 1/60/20           |               |              | 14,88      | 14,14    | 27,60     | 180,22                   |
|                                 | Crane de purcel degresata                                       |                   | 0,100         | 0,065        | 12,80      | 9,41     | 5,44      | 76,80                    |
|                                 | Sare iodată                                                     |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
|                                 | Smântână 15%grăsime prelucrata termic                           |                   | 0,010         | 0,010        | 0,28       | 1,50     | 0,32      | 21,60                    |
|                                 | Morcov                                                          |                   | 0,030         | 0,025        | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                 | Ceapă                                                           |                   | 0,020         | 0,016        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                 | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic         |                   | 0,010         | 0,010        | 1,00       | 0,10     | 7,30      | 35,80                    |
|                                 | Rosii in suc propriu                                            |                   | 0,020         | 0,020        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 0,003         | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 2.                              | Piure de mazare                                                 | 1/200             |               |              | 9,19       | 4,50     | 21,16     | 163,97                   |
|                                 | Mazare uscata                                                   |                   | 0,040         | 0,040        | 9,15       | 0,40     | 21,09     | 124,97                   |
|                                 | Unt fara grasimi vegetale 82,5%                                 |                   | 0,005         | 0,005        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                 | Sare iodată                                                     |                   | 0,0005        | 0,0005       |            |          |           |                          |
| 3.                              | Salata fitness                                                  | 1/50              |               |              | 1,36       | 4,1      | 5,29      | 57,1                     |
|                                 | Sfecla                                                          |                   | 0,050         | 0,040        | 0,68       |          | 4,32      | 17,2                     |
|                                 | Ardei dulci                                                     |                   | 0,010         | 0,005        | 0,08       |          | 0,45      | 2,25                     |
|                                 | Semințe de floarea soarelui                                     |                   | 0,003         | 0,003        | 0,6        | 2,1      | 0,52      | 19,65                    |
|                                 | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                             |                   | 0,002         | 0,002        |            | 2        |           | 18                       |
| 5.                              | Ceai cu zahar si lămâie                                         | 1/200             |               |              | 0,06       | 0,02     | 10,44     | 42,32                    |
|                                 | Amestec de plante si fructe/infuzii                             |                   | 0,005         | 0,005        |            |          |           |                          |
|                                 | Lamai                                                           |                   | 0,010         | 0,006        | 0,06       | 0,02     | 0,54      | 1,74                     |
|                                 | Zahăr                                                           |                   | 0,010         | 0,010        |            |          | 9,9       | 40,58                    |
| 5.                              | Pâine feliată                                                   | 1/40              |               |              | 3,24       | 0,48     | 19,2      | 106,8                    |
|                                 | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,040         | 0,040        | 3,24       | 0,48     | 19,2      | 106,8                    |
| 1.                              | Fructe proaspete , MERE                                         | 1/88              | 0,100         | 0,088        | 0,35       | 0        | 9,94      | 41,36                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                                 |                   |               |              | 28,73      | 23,24    | 83,69     | 591,77                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X |                                                                 |                   |               |              | 28,73      | 23,24    | 83,69     | 591,77                   |

| Nr.      | Denumirea produselor alimentare                                        | Real/zi          |       |       |       |       |     |     |       |     |        | TOTAL/10 zile | Media per copil în zi |          | Proteine | Grăsimi | Carbohidrați | Valoarea calorică | Norma la un copil (g) | Deviere de la normă, ±g | Cota parte (%) |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|-------|-----|--------|---------------|-----------------------|----------|----------|---------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
|          |                                                                        | 1                | 2     | 3     | 4     | 5     | 6   | 7   | 8     | 9   | 10     |               | Bruto (g)             | Neto (g) |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| 1        | Cereale, pâine, produse făinoase și cartofi                            | 55               | 240   | 45    | 75    | 87    | 45  | 240 | 70    | 40  | 50     | 947           | 94,7                  | 82,78    | 5,43     | 0,86    | 35,71        | 185,46            |                       |                         |                |
|          | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                             | 30,00            | 10,00 | 20,00 | 25,00 | 40,00 |     |     | 30,00 |     | 40,00  | 195,00        | 19,50                 | 19,50    | 1,58     | 0,23    | 9,36         | 52,07             | 28                    | -8,50                   | 69,64          |
|          | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic              |                  | 30    |       |       |       | 25  | 20  |       |     | 20     | 95,00         | 9,50                  | 9,50     | 0,86     | 0,29    | 4,56         | 24,51             | 14                    | -4,50                   | 67,86          |
|          | Făină integrală                                                        |                  |       | 5     |       |       | 7   |     |       | 5   | 10     | 27,00         | 2,70                  | 2,70     | 0,27     | 0,03    | 1,97         | 9,67              | 7                     | -4,30                   | 38,57          |
|          | Orez                                                                   | 25               |       |       |       |       |     |     | 35    |     |        | 60,00         | 6,00                  | 5,94     | 0,43     | 0,12    | 3,74         | 21,68             | 21                    | -15,00                  | 28,57          |
|          | Paste făinoase din făină integrală                                     |                  |       |       | 50    |       |     |     |       |     |        | 50,00         | 5,00                  | 5,00     | 0,50     | 0,07    | 3,70         | 18,00             | 24,5                  | -19,50                  | 20,41          |
|          | Cereale integrale (crupe, cuscus)                                      |                  | 20    |       |       | 40    | 20  |     |       | 20  |        | 100,00        | 10,00                 | 9,90     | 1,19     | 0,10    | 6,63         | 35,34             | 22,75                 | -12,75                  | 43,96          |
|          | Cartofi                                                                | 200              |       |       |       |       |     | 220 |       |     |        | 420,00        | 42,00                 | 30,24    | 0,60     | 0,03    | 5,75         | 24,19             | 70                    | -28,00                  | 60,00          |
|          | Legume, în total                                                       | 130              | 183   | 94    | 95    | 70    | 85  | 187 |       |     | 130    | 974,00        | 97,40                 | 77,52    | 1,32     | 4,57    | 8,06         | 24,26             | 87,5                  | 9,90                    | 111,31         |
|          | Dovleac (bostan)                                                       |                  |       | 40    |       |       |     |     |       |     |        | 40,00         | 4,00                  | 3,00     | 0,02     | 0,01    |              | 0,17              |                       | 0,36                    |                |
| 2        | Varză albă                                                             | 90               |       |       |       |       |     | 50  |       |     |        | 140,00        | 14,00                 | 11,20    | 0,09     |         | 0,60         |                   | 3,47                  |                         |                |
|          | Varză de pekin                                                         |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Varză roșie                                                            |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Ceapă/ceapă verde                                                      | 10               | 20    |       |       | 30    |     | 10  | 30    | 20  | 120,00 | 12,00         | 10,08                 | 0,17     | 0,02     | 7,36    | 3,23         |                   |                       |                         |                |
|          | Morcov                                                                 |                  | 40    | 20    | 40    | 50    |     | 25  | 30    | 30  | 235,00 | 23,50         | 18,80                 | 0,24     | 0,02     | 1,32    | 7,71         |                   |                       |                         |                |
|          | Gastraveți                                                             | 25               |       |       |       |       |     |     |       |     | 25,00  | 2,50          | 2,33                  | 0,02     |          | 0,07    | 0,28         |                   |                       |                         |                |
|          | Șpeclă                                                                 |                  |       |       |       |       |     |     |       | 50  | 50,00  | 5,00          | 4,00                  | 0,07     |          | 0,43    | 1,72         |                   |                       |                         |                |
|          | Bogii                                                                  |                  | 53    | 25    |       |       |     |     | 25    |     | 103,00 | 10,30         | 9,79                  | 0,06     |          | 0,41    | 1,76         |                   |                       |                         |                |
|          | Broccoli                                                               |                  |       | 29    |       |       |     |     |       |     | 29,00  | 2,90          | 2,09                  | 0,04     |          | 0,13    | 0,71         |                   |                       |                         |                |
|          | Conopidă                                                               |                  |       |       |       | 15    |     | 40  |       |     | 55,00  | 5,50          | 4,40                  | 0,09     | 0,00     | 2,20    | 1,10         |                   |                       |                         |                |
|          | Ardei dulci                                                            |                  |       |       |       | 10    | 20  |     | 30    | 10  | 70,00  | 7,00          | 5,25                  | 0,05     |          | 0,32    | 1,58         |                   |                       |                         |                |
|          | Vinete                                                                 |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Salată verde                                                           |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Spanac                                                                 |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Porumb conservat                                                       |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Varză murată                                                           |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Gastraveți murati                                                      |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Fasole verde (boboci)                                                  |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Tomate în suc propriu                                                  |                  |       | 30    | 20    |       |     |     | 30    | 20  | 100,00 | 10,00         | 10,00                 | 0,10     | 0,04     | 0,30    | 1,90         |                   |                       |                         |                |
|          | Rădăcină de pătrunjel                                                  |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Rădăcină de telină                                                     |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Tulpină de telină                                                      |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Mărar                                                                  |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Pătrunjel                                                              |                  | 5     |       |       |       |     |     | 2     |     | 7,00   | 0,70          | 0,56                  | 0,02     | 0,00     | 0,05    | 0,23         |                   |                       |                         |                |
|          | Prun                                                                   |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Usturoi                                                                |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Pepene verde                                                           |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | 3                                                                      | Fructe proaspete | 150   | 100   | 80    |       | 10  | 200 | 100   | 80  | 110    | 830,00        | 83,00                 | 66,51    | 0,60     | 0,73    | 11,71        | 40,70             | 52,5                  | 30,50                   | 158,10         |
|          |                                                                        | Mere             | 50,00 | 100   |       |       |     | 50  | 100   |     | 100    | 400,00        | 40,00                 | 35,20    | 0,14     |         | 3,98         | 16,54             |                       |                         |                |
| Prune    |                                                                        |                  |       |       | 80    |       |     |     |       |     | 80,00  | 8,00          | 7,20                  | 0,05     |          | 0,94    | 4,25         |                   |                       |                         |                |
| Pere     |                                                                        | 100              |       |       |       |       |     |     |       |     | 100,00 | 10,00         | 9,00                  | 0,04     | 0,01     | 1,35    | 5,22         |                   |                       |                         |                |
| Găluște  |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| Piersici |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| Caise    |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| Struguri |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| Cireșe   |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| Vișine   |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| 4        | Lămlie                                                                 |                  |       |       |       |       | 10  |     |       | 10  | 20,00  | 2,00          | 1,20                  | 0,01     | 0,00     | 0,11    | 0,35         |                   |                       |                         |                |
|          | Portocale                                                              |                  |       |       |       |       |     | 150 |       |     | 150,00 | 15,00         | 10,50                 | 0,09     | 0,01     | 1,16    | 4,94         |                   |                       |                         |                |
|          | Clementine(mandarine)                                                  |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Banane                                                                 |                  |       |       |       |       |     |     |       | 80  | 80,00  | 8,00          | 5,60                  | 0,06     | 0,02     | 1,23    | 4,98         |                   |                       |                         |                |
|          | Avocado                                                                |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Kiwi                                                                   |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Kaki                                                                   |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          |                                                                        | 13,00            |       | 10    |       |       |     |     | 15    |     |        | 38,00         | 3,80                  | 3,80     | 0,06     | 0,10    | 3,15         | 13,64             | 7                     | -3,2                    | 54,29          |
|          |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| 5        | Lapte și produse lactate                                               | 385              | 10    | 30    |       | 10    | 350 | 30  |       | 270 | 10     | 1095,00       | 109,50                | 109,38   | 5,80     | 4,13    | 4,39         | 91,37             |                       |                         |                |
|          | Lapte 2,5-3,2 %                                                        | 285,00           | 10,00 |       |       |       | 120 | 30  |       | 150 |        | 595,00        | 59,50                 | 59,50    | 1,79     | 1,19    | 2,98         | 30,94             | 70                    | -10,50                  | 85,00          |
|          | Chefit, iaurt                                                          | 100              |       |       |       |       | 200 |     |       |     |        | 300,00        | 30,00                 | 30,00    | 0,81     | 0,51    | 1,20         | 14,79             | 42                    | -12                     | 71,43          |
|          | Chefit 2,6%                                                            |                  |       |       |       |       | 200 |     |       |     |        | 200,00        | 20,00                 | 20,00    | 0,60     | 0,01    | 0,60         | 9,20              |                       |                         |                |
|          | Iaurt natural 2,6%                                                     | 100              |       |       |       |       |     |     |       |     |        | 100,00        | 10,00                 | 10,00    | 0,20     | 0,30    | 0,40         | 5,00              |                       |                         |                |
|          | Brinză de vaci 5%                                                      |                  |       |       |       | 30    |     |     |       | 120 |        | 150,00        | 15,00                 | 15,00    | 2,40     | 1,35    | 0,15         | 30,15             | 21                    | -6                      | 71,43          |
|          | Brinză tare (cașcaval) 45%                                             |                  | 30    |       |       |       |     |     |       |     |        | 30,00         | 3,00                  | 2,88     | 0,75     | 0,78    |              | 11,17             | 7                     | -4                      | 42,86          |
|          | Șmințină 15%                                                           |                  |       |       |       | 10    |     |     |       | 10  |        | 20,00         | 2,00                  | 2,00     | 0,06     | 0,30    | 0,06         | 4,32              | 5,25                  | -3,25                   | 38,10          |
|          | Carne de pasăre                                                        |                  |       |       | 100   |       |     | 180 |       |     |        | 280,00        | 28,00                 | 19,04    | 3,64     | 1,22    | 0,59         | 26,64             | 49                    | -21,00                  | 57,14          |
|          | Carne de pasăre, fără piele                                            |                  |       |       |       |       |     | 180 |       |     |        | 180,00        | 18,00                 | 8,82     | 1,83     | 0,78    | 0,53         | 10,50             |                       |                         |                |
| 6        | Fileu de pasăre                                                        |                  |       | 100   |       |       |     |     |       |     |        | 100,00        | 10,00                 | 7,00     | 1,75     | 0,14    | 0,07         | 7,98              |                       |                         |                |
|          | Fileu de curcan                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Carne de iepure                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Puiul de curcan                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Carne roșie                                                            | 120              |       |       |       | 100   |     |     |       | 100 | 320,00 | 32,00         | 22,34                 | 3,84     | 1,65     | 0,69    | 31,27        | 49                | -17                   | 65,31                   |                |
|          | Carne de porc desăseată                                                |                  |       |       |       | 100   |     |     |       | 100 | 200,00 | 20,00         | 12,80                 | 2,56     | 1,88     | 1,09    | 15,36        |                   |                       |                         |                |
|          | Carne de vitel                                                         | 120              |       |       |       |       |     |     |       |     | 120,00 | 12,00         | 7,20                  | 1,45     | 0,50     |         | 10,80        |                   |                       |                         |                |
|          | Ficat de găină                                                         |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Ficat de vită                                                          |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Ficat de porc                                                          |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| 7        | Pește                                                                  |                  |       | 150   |       |       |     |     | 120   |     |        | 270,00        | 27,00                 | 16,20    | 2,75     | 0,28    |              | 12,80             | 52,5                  | -25,50                  | 51,43          |
| 8        | Ouă                                                                    |                  | 16    |       |       |       | 90  | 10  | 10    | 5   |        | 131,00        | 13,10                 | 11,40    | 1,48     | 1,14    | 0,11         | 16,30             | 21                    | -7,90                   | 62,38          |
| 9        | Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)               |                  |       |       |       |       |     |     |       |     | 40     | 40,00         | 4,00                  | 3,96     | 0,62     | 0,07    | 1,59         | 9,01              | 14                    | -10,00                  | 28,57          |
|          | Mazăre uscată                                                          |                  |       |       |       |       |     |     |       |     | 40     | 40,00         | 4,00                  | 3,98     | 0,92     | 0,04    | 2,11         | 12,50             |                       |                         |                |
|          | Fasole uscată                                                          |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Linte                                                                  |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Naut                                                                   |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
| 10       | Mazăre conservată                                                      |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          | Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan) neprăjite |                  | 8     | 10    | 9     | 10    | 5   | 8   | 10    |     | 3      | 63,00         | 6,30                  | 6,30     | 1,26     | 4,41    | 1,08         | 41,27             | 8,75                  | -2,45                   | 72,00          |
|          |                                                                        |                  |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |
|          |                                                                        | 15               | 7     | 8     | 15    | 8     | 11  | 15  | 9     | 11  | 10     | 109,00        | 10,90                 | 10,90    | 0,09     | 0,92    | 0,14         | 91,56             | 8,75                  | 2,15                    | 124,57         |
|          | Ulei                                                                   | 15,00            |       |       |       |       |     |     |       |     |        |               |                       |          |          |         |              |                   |                       |                         |                |