

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____/ Victoria Stavenschi Data_____/_____2025	APROB Reprezentant companiei UAB HANDELSHUS _____ Cuzor Doina Data_____/_____2025
--	--

Meniul- Model
pentru 10 zile
a serviciului
pentru alimentația copiilor 4-6 (7) ani din instituțiile de educație
timpurii din raionul Strășeni cu regim de activitate 9,5-10 ore
în perioada vară-toamna
pentru anul 2025

Luni Saptămăna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din ovas pe lapte	1/200			6,44	4,19	25,33	175,93
	Fulgi de ovaz		0,025	0,024	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,115	0,115	3,45	2,30	5,75	59,80
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina 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	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Amestec de plante si fructe/ infuzii		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					8,98	12,76	43,10	347,07
		Gustare						
1.	Fructe proaspete de sezon, MERE	1/90	0,100	0,090	0,35		9,94	41,36
Prînz								
1.	Zeama cu tăiței	1/200			5,22	2,59	49,03	198,22
	Cartofi		0,060	0,045	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapa uscată		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeață		0,003	0,002	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tăiței de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,035	0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Ardei dulce		0,020	0,015	0,15	0	0,9	4,5
	Sare iodată		0,0008	0,0008	0	0	0	0
2.	Carne de pui înăbușită în legume cu piure de mazare	70/30/100			25,35	13,02	40,60	288,74
	Puplpa de pui dezosata		0,150	0,070	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ceapa		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în 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
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Mazare uscata		0,040	0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
3.	Salata de pekin	1/50	0,053	0,050	2,32	6,70	6,60	72,58
	Varza de pekin (sau alba)		0,050	0,041	0,49	0,08	1,31	4,92
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,005	0,003	0,07	0,01	3,07	1,34
	Semințe de floarea soarelui		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe de sezon		0,050	0,044	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17

5.	Pâine porționată	1/20/20			1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz					34,83	22,55	114,65	651,66
Gustarea de seară								
1.	Supă din lapte cu orez	1/200			6,81	5,03	32,47	231,80
	Crupe de orez		0,040	0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2,5%		0,130	0,130	3,90	2,60	6,50	67,60
	Zahar		0,001	0,001			0,99	4,06
2	Tartina cu brînză tare	1/20/10			4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Brînză tare 45 %		0,011	0,010	2,75	2,85	0,0	40,97
3.	Ceai din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	18,58	79,92
	Amestec de fructe uscate		0,020	0,020	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahar		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					11,52	8,66	60,65	406,09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					55,68	43,97	228,34	1446,18

Marți Săptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200			7,03	5,06	27,67	197,35
	Lapte 2,5%		0,115	0,115	3,45	2,3	5,75	59,8
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
	Crupe de grâu mărunț		0,030	0,030	3,56	0,3	19,90	106,03
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4
2.	Biscuiți la ceai	1/30			2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030	0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0,030	0,010	3,240	13,040
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,0008	0,001				
	Lămâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					9,52	7,92	53,11	338,19
		Gustare						
1.	Fructe proaspete de sezon, Caise	1/95	0,110	0,095	0,95	0,38	10,41	45,41
Prânz								
1.	Ciorbă cu varza cu smântână	1/200/5			1,46	2,87	18,22	67,53
	Varză proaspătă		0,090	0,070	0,58	0	3,89	22,32
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0	2	0	18
	Ceapă		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Pârjoală în sos de legume cu piure din cartofi	1/70/30/105			19,38	14,69	36,32	315,16
	Carne de vita dezosata/degresata		0,120	0,070	14,54	5,04	0	108
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,017	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4		36
	Cartofi		0,130	0,100	1,87	0,09	17,18	74,88
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0008	0,0008				

3.	Roşii proaspete porţionate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roşii proaspete		0,053	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	19,57	83,97
	Fructe uscate		0,020	0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porţionată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					26,61	19,36	105,02	633,22
Gustarea de seara								
1.	Budincă din brânză de vaci cu semințe de susan	1/140/10			23,04	22,05	16,39	410,03
	Brânză de vaci 5%		0,110	0,110	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Crupe de griş		0,020	0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,3	0,2	0,5	5,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0	2	0	18
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,05	31,2
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	51,4
2.	Iaurt natural	1/120			2,4	3,6	4,8	60
	Iaurt natural 2,6% fără adaosuri şi conservanţi		0,120	0,120	2,4	3,6	4,8	60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara					25,44	25,65	21,19	470,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					62,52	53,31	189,73	1486,85

Miercuri Saptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de hrisca pe lapte	1/200			6,44	5,01	24,35	179,68
	Crupa de hrisca		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,115	0,115	3,45	2,3	5,75	59,8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Tartina cu branza tare	1/30/10			5,18	3,21	14,40	121,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Branza tare 45%		0,011	0,010	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	2,0	8,12
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,0008	0,0008				
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					11,62	8,22	40,73	308,87
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon, Prune	1/90	0,100	0,090	0,63	0	11,7	53,1
Prânz								
1.	Ciorbă din sfecla și smântână	1/200/10			3,24	3,66	31,34	124,97
	Sfeclă		0,100	0,080	1,36	0	8,64	34,4
	Cartofi		0,060	0,043	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcina de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Mamaliga cu pește copt în crusta de seminte de susan în sos din legume	1/100/80/30			28,46	16,73	36,04	356,11
	Crupe de porumb		0,020	0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește congelat		0,220	0,120	22,44	2,24		104,28
	Seminte de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
3.	Legume coapte de sezon (dovlecei, ardei dulci)	1/50	0,053	0,050	0,53	3,28	3,25	46,28
	Ardei dulci		0,067	0,050	0,50	0,00	3,20	15,08
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	6,95	28,80
	Fructe de sezon		0,050	0,044	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12

5.	Pâine porționată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					37,54	24,93	106,38	713,66
Gustarea de seara								
1.	Chefir 2,5%	1/200	0,200	0,200	6	0,1	6	92
3.	Chiflă cu gem	1/70			7,15	5,55	33,11	215,1
	Făină de grâu		0,038	0,038	3,8	0,3	27,74	136,04
	Gem de prune		0,005	0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
	Ouă de găină "Extra"		0,020	0,017	2,26	1,74	0,17	24,88
	Drojdie		0,005	0,005	0,42	0,1	0,91	5,25
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0	3	0	27
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					13,15	5,65	39,11	307,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					62,94	38,80	197,92	1382,73

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			6,76	6,85	24,88	200,48
	Crupe de griș		0,025	0,024	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,5%		0,125	0,125	3,75	2,5	6,25	65
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu gem	1/20/5/4			1,69	3,53	12,90	96,13
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Gem		0,005	0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,004	0,004	0,00	3,28	0,01	31,20
3.	Lapte fierț	1/150			4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,95	13,38	45,28	374,61
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon, struguri autohtoni	1/100	0,120	0,100	0,73	0,21	18,79	72,04
Prânz								
1.	Supă cu ou și verdeață	1/200			6,37	5,14	34,88	176,99
	Cartofi		0,060	0,045	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Rădăcina de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Oua		0,030	0,025	3,39	2,61	0,26	37,32
	Orez		0,020	0,019	1,45	0,4	12,47	72,27
	Sare iodată		0,0008	0,0080				
	Verdeață		0,001	0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2.	Cartofi înăbușiți cu carne de porc	1/200			17,76	16,47	37,31	223,00
	Carne de porc degresată/dezosată		0,120	0,070	15,36	11,29	6,53	92,16
	Carofi		0,125	0,090	1,8	0,09	17,1	72
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45
	Roșii în suc propriu (pasta de tomate)		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salata vitamin	1/50			2,37	6,64	13,46	77,98
	Conopida		0,025	0,020	0,4	0,02	10	5
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ardei dulci		0,015	0,010	0,11		0,68	3,38
	Seminte de floarea soarelui		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	6,95	28,80
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12

5.	Pâine porționată	1/20			1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					28,48	28,85	102,20	558,37
Gustare de seară								
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200			10,44	8,22	30,07	263,40
	Paste făinoase din făină integrală		0,040	0,040	4	0,52	29,6	144
	Brânză de vaci 5%		0,040	0,040	6,4	3,6	0,4	80,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Ceai cu zahăr	1/200			0,0	0,0	0,0	0,00
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,0008	0,0008				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					10,44	8,22	30,07	263,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					52,60	50,66	196,34	1268,42

Vineri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci pe arnaut pe lapte	1/200			7,03	5,06	28,66	201,40
	Crupe de arnaut		0,030	0,030	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,115	0,115	3,45	2,3	5,75	59,8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu unt	1/20/5			1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Cacao cu lapte	1/150			3,2	2,14	7,52	62,41
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,100	0,100	3	2	5	52
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					11,89	11,54	45,85	356,21
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon, Mere	1/100	0,120	0,100	0,42		11,93	49,63
Prânz								
1.	Supa cu legume	1/200			3,31	3,25	48,21	95,63
	Cartofi		0,060	0,045	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Conopida		0,060	0,050	0,96	0,05	24	12
	Verdeată		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Mazare verde conservata		0,015	0,015	0,75	0,03	1,95	6
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Chiftelute de pui în sos de smântână cu Terci de orez	1/70/30/100			24,15	12,60	47,94	358,08
	Fileu de pui		60,000	0,040	10,5	0,84	0,42	47,88
	Pulpa de pui dezosată/degresată		0,090	0,044	9,17	3,88	2,65	52,48
	Ceapa		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Smântână		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Crupe de orez		0,040	0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4
3.	Salată fitness	1/50			2,29	6,63	5,35	81,40
	Morcov pai		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Sfecla		0,020	0,016	0,27	0	1,73	6,88
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9

4.	Pâine porționată	1/20			1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
5.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,32	0,00	7,83	34,67
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					31,87	23,08	118,93	621,38
	Gustare de seară							
1.	Omleta cu branza de vaci	1/150			26,65	25,80	2,04	363,93
	Ouă de găină "Extra"		0,120	0,100	13,57	10,44	1,04	149,29
	Branza tare 45%		0,050	0,048	12,48	12,96	0	186,24
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,6	0,4	1	10,4
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
2.	Pâine porționată	1/20			1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
3.	Ceai cu lamâie	1/200			0,0	0,0	3,2	13,04
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,0008	0,0008				
	Zahar		0,003	0,003			2,97	12,17
	Lamâie		0,005	0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					28,30	26,05	14,88	430,37
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					72,48	60,67	191,59	1457,59

Luni Saptămîna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
	Dejun							
1.	Terci de orz pe lapte cu stafide	1/200/5			6,68	5,25	26,77	192,11
	Crupe de orz mășcat		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4
	Lapte 2,5%		0,120	0,120	3,6	2,4	6	62,4
	Stafide		0,005	0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu brînză tare	1/30/14		0,000	6,17	4,25	14,40	135,97
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brînză tare 45%		0,015	0,014	3,74	3,89	0	55,87
3.	Ceai cu lamîie	1/200/5			0,03	0,01	3,24	13,04
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,0008	0,0008				
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
	Lamâie		0,005	0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					12,88	9,51	44,41	341,12
	Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon, Mere	1/100	0,120	0,100	0,42	0	11,93	49,63
	Prânz							
1.	Supă din legume cu galuște	1/200/10			4,29	3,15	32,28	130,52
	Cartofi		0,080	0,060	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Oua		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Grîș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ardei dulce		0,010	0,007	0,08	0,00	0,45	2,25
2.	Varza înăbușită cu carne de pui	1/200/70			18,19	9,62	36,81	219,03
	Pulpa de pui dezosată		0,150	0,070	15,29	6,47	4,41	87,47
	Varză albă		0,180	0,140	1,15	0	7,78	44,64
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Cartofi		0,080	0,060	1,15	0,06	10,94	46,08
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Legume proaspete porționate (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50			0,39	0,00	1,48	5,91
	Roșii/Castraveți/Ardei dulci		0,053	0,050	0,39		1,48	5,91
4.	Pâine porționată	1/20/20			3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0,26	0,41	15,42	66,02
	Fructe uscate		0,015	0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17

TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					26,55	14,02	105,19	526,48
Gustare de seară								
1.	Babă din tăiței cu brânză la cuptor	1/160			16,63	21,63	31,18	404,81
	Paste făinoase din făină integrală		0,032	0,032	3,2	0,42	23,68	115,2
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Ouă de găină "Extra"		0,030	0,026	3,39	2,61	0,26	37,32
	Brânză de vaci 5%		0,050	0,050	8	4,5	0,5	100,5
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Seminte de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
2.	Iaurt natural	1/150			3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural 2,6% fără adaosuri și conservanți		0,150	0,150	3,00	4,50	6,00	75,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina					19,63	26,13	37,18	479,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					59,48	49,66	198,71	1397,04
Norma % din valoarea calorică								
Dejun						20%	24,42%	
Gustare						2-5%	3,55%	
Prânz						30-35%	37,69%	
Gustarea de seara						20%	34,34%	
Total calorii						1320	105,84%	

Marti 2 Saptămîna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de griş pe lapte	1/200			6,74	5,21	27,82	197,05
	Crupe de griş		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,125	0,125	3,75	2,5	6,25	65
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/30/20			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Lapte fierţ	1/150			4,50	3,00	7,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIŢIE CHIMICĂ Dejun					13,75	16,77	49,85	433,15
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon, banane	1/85	0,120	0,085	0,84	0,25	18,48	74,76
Prânz								
1	Supă cu mazăre	1/200			12,13	2,60	40,33	189,51
	Mazăre uscata		0,050	0,049	11,44	0,5	26,37	156,22
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roşii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2,00		18,00
	Rădăcină de ţelină		0,010	0,007	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeaţă		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Papricaş cu legume şi piure de cartofi	1/60/40/100			18,59	16,07	38,13	226,72
	Cartofi		0,120	0,090	1,73	0,09	16,42	69,12
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Carne de porc degresată/dezosată		0,120	0,075	15,36	11,29	6,53	92,16
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roşii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,0008	0,0008				

3.	Salata de vară	1/50			2	7,60	2,89	76,43
	Castraveți proaspeți (roșii)		0,054	0,050	0,4	0	1,51	6,03
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2		18
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
4.	Pâine porționată	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	14,40	80,10
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,18	0,00	6,95	28,80
	Mere		0,050	0,044	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					35,33	26,63	102,70	601,56
	Gustare de seară							
1.	Terci din orez puhav	1/180			4,94	1,28	51,10	230,65
	Morcov		0,020	0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002				
	Crupe de orez		0,060	0,060	4,34	1,19	37,42	216,81
2.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20	0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
3.	Ouă fiert	1/60			6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină "Extra"		0,060	0,052	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai din amestec de fructe uscate	1/200			0,34	0,54	18,58	79,92
	Fructe uscate		0,020	0,020	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					13,87	7,64	79,80	436,82
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					63,79	51,29	250,83	1546,29

Miercuri 2 Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de ovas pe lapte	1/200			6,59	5,11	24,60	182,28
	Fulgi de ovas		0,025	0,024	2,97	0,25	16,58	88,36
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,120	0,120	3,6	2,4	6	62,40
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/10			4,37	3,09	9,6	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Brânză tare 45%		0,011	0,010	2,75	2,85	0	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,001	0,001				
	Lămâie		0,005	0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10,99	8,21	36,45	285,64
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon, Pere	1/100	0,120	0,100	0,43	0,11	16,2	62,64
Prânz								
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/10			2,73	3,62	18,05	115,85
	Sfeclă		0,080	0,065	1,09	0,00	6,91	27,52
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	5,38
	Cartofi		0,060	0,045	0,8	0,04	8,21	34,56
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002	0	2	0	18
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Chifteluțe din pește cu legume sotate	1/80/30			24,58	7,46	16,67	185,11
	Pește congelat		0,220	0,130	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,41	0,06	2,4	13,35
	Ouă de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0	0,2	0,5	5,2
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,005	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
3.	Mamaliguță	1/100			2,42	4,30	13,34	109,69
	Crupe de porumb		0,020	0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Salată vitamin cu seminte de susan	1/50			2,39	6,62	4,70	79,80
	Brocoli		0,030	0,022	0,43	0,00	1,30	7,34
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei dulci		0,020	0,015	0,15	0,00	0,90	4,50
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40

5.	Pâine porționată	1/20/20			3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,32	0,00	8,82	38,72
	Prune proaspete		0,050	0,044	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					36,18	22,84	91,63	632,26
Gustare de seară								
1.	Chiflă cu scorțișoară si seminte de in	1/80			9,14	10,48	44,07	310,67
	Ouă de găină "Extra"		0,020	0,018	2,26	1,74	0,17	24,88
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,050	0,050	5	0,5	36,5	179
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0,001		1		9
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,05	31,2
	Drojfie		0,003	0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Semințe de in		0,005	0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Scorțișoară		0,001	0,001				
2.	Chefir 2,5%	1/150	0,150	0,150	4,5	0,08	4,5	69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					13,64	10,56	48,57	379,67
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					61,24	41,72	192,85	1360,21

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de bulgur pe lapte	1/200			7,50	7,00	28,45	220,75
	Crupe bulgur		0,030	0,03	3,56	0,3	19,9	106,03
	Lapte 2,5%		0,130	0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Covrigei	1/25			2,75	0,75	19,75	80,00
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0,025	0,025	2,75	0,75	19,75	80
3.	Ceai infuzie	1/200			0,00	0,00	2,97	12,17
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,0008	0,0008				
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10,25	7,75	51,17	312,92
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon,	1/100	0,120	0,100	0,42		11,93	49,63
Prânz								
1.	Ciorba țărăneasca	200/50			3,86	3,90	22,55	93,85
	Cartofi		0,060	0,045	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Verdeata		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ouă de găină "Extra"		0,020	0,017	2,26	1,74	0,17	24,88
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2		18
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Legume înăbușite cu fileu	1/200			31,75	6,39	54,87	259,12
	Conopida		0,050	0,040	0,8	0,04	20	10
	Cartofi		0,080	0,060	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ardei		0,060	0,045	0,45		2,7	13,5
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Fileu de pui		0,150	0,100	26,25	2,1	1,05	119,7
	Mazare verde conservata		0,050	0,050	2,5	0,1	6,5	20
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
3.	Salată din sfeclă	1/50			2,30	6,61	5,68	80,08
	Sfeclă		0,040	0,032	0,54		3,46	13,76
	Morcov		0,015	0,012	0,16	0,01	0,84	4,92
	Semințe de floarea soarelui		0,008	0,008	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9

4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,14	0,04	8,37	32,69
	Fructe proaspete		0,050	0,036	0,14	0,04	5,40	20,52
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
5.	Pâine porționată	1/30/20			4,23	0,96	24,00	131,70
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					42,28	17,90	115,47	597,44
Gustare de seară								
1.	Paste cu cascaval	1/200			16,02	15,25	44,47	403,99
	Brânză tare 45%		0,040	0,038	9,98	10,37	0	148,99
	Paste fainoase		0,060	0,060	6	0,78	44,4	216
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Cacaco cu lapte	1/200			4,70	3,14	12,00	96,52
	Cacao praf		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,5	3	7,5	78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					20,72	18,39	56,47	500,51
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					73,67	44,04	235,04	1460,50

Vineri 2 Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de grâu pe lapte	1/200			6,89	5,31	26,09	191,53
	Crupe de grâu		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		0,130	0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,4
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/40/10			3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Amestec din plante si fructe/infuzii		0,001	0,001				
	Lămâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					10,24	14,00	48,66	389,37
Gustare								
1.	Fructe proaspete de sezon, Strugure	1/100	0,115	0,100	0,7	0,2	18,01	69,03
Prânz								
1.	Ciorbă cu arpacas si verdeață	1/200			3,38	2,31	32,33	121,98
	Cartofi		0,060	0,045	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Crupe de arpacaș		0,015	0,014	1,78	0,15	9,95	53,01
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rădăcină de țelină		0,020	0,014	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0,002		2		18
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
2.	Pârjoală cu sos de legum cu terci din mei	1/60/30/100			20,16	18,78	37,25	270,53
	Carne de porc degresată/dezosată		0,120	0,070	15,36	11,29	6,53	92,16
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0,004		4		36
	Sare iodată		0,0008	0,0008				
	Crupe de mei		0,020	0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,001	0,001	0,01	0,82	0,01	7,8
3.	Salata de varza	1/50			0,42	1,00	2,66	24,21
	Varza		0,060	0,050	0,38		2,59	14,88
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,001			1		9

4.	Compot din fructe de sezon	1/200			0,18	0,00	6,95	28,80
	Fructe de sezon		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
5.	Pâine porționată	1/30			2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					26,81	21,98	93,60	522,92
Gustare de seară								
1.	Supa de lapte cu orez	1/200			6,08	4,01	26,21	187,87
	Crupe de orez		0,030	0,029	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,130	0,130	3,9	2,6	6,5	67,6
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,001	0,001	0,01	0,82	0,01	7,8
	Zahăr		0,001	0,001			0,99	4,06
2	Biscuiți fara grasimi hidrogenizate	1/25			2,05	2,38	18,50	106,50
	Biscuiti la ceai		0,025	0,025	2,05	2,38	18,5	106,5
4.	Bautura din stafide	1/200			0,06	0,95	34,00	145,94
	Stafide		0,035	0,035	0,06	0,95	29,05	125,65
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară					8,19	7,34	78,71	440,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					45,94	43,52	238,98	1421,63

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	230	250	243	310	200	297	285	220	280	225	2540	254	224,46	15,64	2,34	103,08	535,19			
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	70,00	30,00	60,00	20,00	40,00	50,00	60,00	45,00	30,00	40,00	445,00	44,50	44,50	3,60	0,53	21,36	118,82	48	-3,50	92,71
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	0	40	30	20	20	20	20	20	20	30	220,00	22,00	22,00	1,98	0,66	10,56	56,76	20,8	1,20	105,77
	Făină integrală	0	0	48	0	10	0	0	50	0	5	113,00	11,30	11,30	1,13	0,11	8,25	40,45	12	-0,70	94,17
	Orez	40	0	0	20	40	0	60	0	0	30	190,00	19,00	18,81	1,37	0,38	11,85	68,66	36	-17,00	52,78
	Paste făinoase din făină integrală	35	0	0	40	0	32	0	0	60	0	167,00	16,70	16,70	1,67	0,22	12,36	60,12	44	-27,30	37,95
	Cereale integrale (crupe, cuscus)	25	50	45	25	30	35	25	45	30	60	370,00	37,00	36,63	4,40	0,37	24,54	130,77	40	-3,00	92,50
	Cartofi	60	130	60	185	60	160	120	60	140	60	1035,00	103,50	74,52	1,49	0,07	14,16	59,62	96	7,50	107,81
	2	Legume, în total	233	264	288	177	201	364	215	241	286	172	2441,00	244,10	194,29	3,30	11,46	20,21	60,81	176	68,10
	Dovleac (bostan)	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Dovlecei	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Varză albă	0	90	0	0	0	180	0	0	0	60	330,00	33,00	26,40	0,21	0,00	1,43	8,18			
	Varză de pekin	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50,00	5,00	4,10	0,05	0,01	0,13	0,49			
	Varză roșie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Ceapă/ceapă verde	45	40	40	40	40	40	60	40	40	40	425,00	42,50	35,70	0,61	0,07	26,06	11,42			
	Morcov	75	40	40	65	60	40	60	60	55	40	535,00	53,50	42,80	0,56	0,04	3,00	17,55			
	Castraveți	0	0	0	0	0	53	54	0	0	0	107,00	10,70	9,95	0,08	0,00	0,30	1,19			
	Sfeclă	0	0	100	0	20	0	0	80	40	0	240,00	24,00	19,20	0,33	0,00	2,07	8,26			
	Roșii	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	53,00	5,30	5,04	0,03	0,00	0,21	0,91			
	Brocoli	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	30,00	3,00	2,16	0,04	0,00	0,13	0,73			
	Conopidă	0	0	0	25	60	0	0	0	50	0	135,00	13,50	10,80	0,22	0,01	5,40	2,70			
	Ardei dulci	20	0	67	15	0	10	0	20	60	0	192,00	19,20	14,40	0,14	0,00	0,86	4,32			
	Vinete	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Salată verde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Spanac	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Porumb conservat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Varză murată	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Castraveți murați	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Fasole verde (păstăi)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Tomate în suc propriu	20	20	20	10	20	20	30	10	20	10	180,00	18,00	18,00	0,18	0,07	0,54	3,42			
	Rădăcină de pătrunjel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Rădăcină de țelină	20	20	20	20	0	20	10	0	20	20	150,00	15,00	10,50	0,07	0,02	0,32	1,68			
	Tulpină de țelină	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Mărar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Pătrunjel	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	14,00	1,40	1,12	0,05	0,00	0,10	0,46			
	Praz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Usturoi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Pepene verde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
3	Fructe proaspete	155,00	115	150	170	175	125	170	175	170	170	1575,00	157,50	126,20	1,14	1,39	22,21	77,24	112	45,50	140,63
	Mere	100,00	0,00	50	50	120	120	50	0	120	50	660,00	66,00	58,08	0,23	0,00	6,56	27,30			
	Prune	50	0	100	0	50	0	0	50	0	0	250,00	25,00	22,50	0,16	0,00	2,93	13,28			
	Pere	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	120,00	12,00	10,80	0,04	0,01	1,62	6,26			
	Gutuie	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50,00	5,00	3,60	0,01	0,00	0,54	2,05			
	Piersici	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Căise	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	110,00	11,00	9,46	0,09	0,04	1,04	4,54			
	Struguri	0	0	0	120	0	0	0	0	0	115	235,00	23,50	20,45	0,14	0,04	3,68	14,11			
	Cireșe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Vișine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Lămâie	5	5	0	0	5	5	0	5	0	5	30,00	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52			
	Portocale	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Clementine(mandarine)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								
	Banane	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	120,00	12,00	8,40	0,08	0,03	1,85	7,48			
	Avocado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00								

	Kiwi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00										
	Kaki	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00										
4	Fructe deshidratate (uscate)	2000	20	0	0	0	20	20	0	0	35	115,00	11,50	11,50	0,20	0,31	9,55	41,29	12	-0,5	95,83	
5	Lapte și produse lactate	256	370	356	315	295	335	305	321	320	270	3143,00	314,30	313,75	14,86	11,39	13,52	243,17				
	Lapte 2,5-3,2 %	245,00	135,00	135	275	235	120	305	150	280	260	2140,00	214,00	214,00	6,42	4,28	10,70	111,28	120	94,00	178,33	
	Chefir, iaurt	0	120	200	0	0	150	0	150	0	0	620,00	62,00	62,00	1,67	1,05	2,48	30,57	80	-18	77,50	
	Chefir 2,6%	0,00	0	200	0	0	0	0	150	0	0	350,00	35,00	35,00	1,05	0,02	1,05	16,10				
	Iaurt natural 2,6%	0	120	0	0	0	150	0	0	0	0	270,00	27,00	27,00	0,54	0,81	1,08	13,50				
	Brînză de vaci 5%	0	110	0	40	0	50	0	0	0	0	200,00	20,00	20,00	3,20	1,80	0,20	40,20	32	-12	62,50	
	Brînză tare (cașcaval) 45%	11	0	11	0	50	15	0	11	40	0	138,00	13,80	13,25	3,44	3,58	0,00	51,40	8	5,8	172,50	
	Smintină 15%	0	5	10	0	10	0	0	10	0	10	45,00	4,50	4,50	0,13	0,68	0,14	9,72	8	-3,50	56,25	
6	Carne de pasăre	150	0	0	0	150	150	0	0	150	0	600,00	60,00	40,80	7,79	2,61	1,26	57,08	88	-28,00	68,18	
	Carne de pasăre, fără piele	150,00	0	0	0	90	150	0	0	0	0	390,00	39,00	19,11	3,97	1,68	1,15	22,74				
	Fileu de pasăre	0	0	0	0	60	0	0	0	150	0	210,00	21,00	14,70	3,68	0,29	0,15	16,76				
	Fileu de curcan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00									
	Carne de iepure	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00									
	Pulpă de curcan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00									
	Carne roșie	0	120	0	120	0	0	120	0	0	120	480,00	48,00	33,50	5,76	2,48	1,04	46,91	80	-32	60,00	
	Carne de porc degresată	0,00	0	0	120	0	0	120	0	0	120	360,00	36,00	23,04	4,61	3,39	1,96	27,65				
	Carne de vițel	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	120,00	12,00	7,20	1,45	0,50	0,00	10,80				
	Ficat de găină	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00									
	Ficat de vită	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00									
	Ficat de porc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00									
	7	Pește	0	0	220	0	0	0	0	220	0	0	440,00	44,00	26,40	4,49	0,45	0,00	20,86	80	-36,00	55,00
	8	Ouă	0	20	20	30	120	40	60	30	20	10	350,00	35,00	30,45	3,96	3,05	0,30	43,54			