

Coordonat:

Şef Direcție,
Vladimir Guțu
Centrul de Sănătate Publică Soroca

APROBAT

” _____ ” _____ 2026

Directorul SRL ”Star-Culinar”,
Bednîi Svetlana
or.Dondușeni

APROBAT

” _____ ” _____ 2026

Meniu model

pentru 10 zile

**pentru alimentarea copiilor cu regim 24 ore,
din cadrul taberelor de odihnă și întremare a
sănătății elevilor**

Perioada estivală – vară, anul 2026

Prima zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Paste făinoase cu unt și cașcaval	250/25			16,33	25,99	65,41	473,3
	Paste făinoase integrale		85	80	11,12	2,34	58,72	281,6
	Unt 82.5%		15	15	0,11	12,4	0,14	112,95
	Cașcaval 40-45%		26	25	5,1	11,25	6,55	78,75
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Ou de găină (fiert)	1 buc.			5,52	0,11	4,28	60,9
	Ou de găină, categoria "Extra"		50	43,5	5,52	0,11	4,28	60,9
3	Pâine din făină integrală	35			4,31	1,24	15,09	88,9
	Pâine din făină integrală		35	35	4,31	1,24	15,09	88,9
4	Fructe proaspete	200			1	1	21,4	103
	Mere		220	200	1	1	21,4	103
5	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total dejun					27,36	28,34	112,37	752,2
Prânz								
1	Mix legume proaspete	60/40/20			1,26	0,59	7,15	44,18
	Varză albă		70	60	0,83	0,36	2,78	21,9
	Morcov		45	40	0,25	0,2	3,04	16,08
	Ardei gras		25	20	0,18	0,03	1,33	6,2
2	Supă de legume cu orez	250			3,66	10,37	23,64	202,33
	Cartofi		80	60	1,54	0,06	7,44	34,8
	Orez boabe		18	15	1,06	0,14	11,7	52,8
	Morcov		20	16	0,1	0,06	1,21	6,43
	Ceapă uscată		15	12	0,13	0,01	1,12	4,8
	Pătrunjel rădăcină		10	8	0,12	0	0,8	4
	Țelină rădăcină		10	8	0,1	0	0,7	3,5
	Ardei gras		12	10	0,09	0,01	0,67	3,1
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Verdeață		5	4	0,5	0,1	0	2,9
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Terci de hrișcă cu piept de pui și sos	150/75/30			24,59	18,07	36,12	416,27
	Hrișcă (crupe)		55	50	6,45	1,78	32,3	178
	Fileu de pui refrigerat		90	75	17,55	1,13	0	82,5
	Tomate (pt sos)		40	35	0,33	0,11	1,66	10,75
	Ceapă (pt sos)		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Ulei vegetal rafinat		15	15	0,03	14,99	0	135

	Morcov (pt sos)		12	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Pâine integrală cu tărațe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărațe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
5	Fructe proaspete	100			1,06	0,2	16	63
	Cireșe		110	100	1,06	0,2	16	63
6	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total prânz					37,22	37,22	37,22	37,22
Chindii								
1	Iaurt natural 2.6% grăsime	250			8,67	6,5	11,65	152,5
	Iaurt natural 2.6% grăsime		250	250	8,67	6,5	11,65	152,5
2	Miez de nucă (neprăjit)	25			3,65	17,43	2,73	182,5
	Miez de nucă (neprăjit)		25	25	3,65	17,43	2,73	182,5
3	Fructe proaspete	100			0,35	0	9,95	41,36
	Banane		111	100	0,35	0	9,95	41,36
Compoziția chimică total chindii					12,67	23,93	24,33	376,36
Cina								
1	Salată de sezon	130			1,18	10,3	4,11	117,59
	Roșii		80	70	0,66	0,21	3,31	21,49
	Castraveți		70	60	0,5	0,1	0,8	6,1
	Ulei vegetal nerafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Ghiveci cu carne de porc degresată	200/75			18,85	16,12	48,01	413,21
	Carne porc (pulpă degresată)		90	75	15,15	5,67	0	111,75
	Cartofi		120	90	2,31	0,09	11,16	52,2
	Dovlecei		80	65	0,8	0,17	1,17	10,73
	Morcov		30	25	0,16	0,1	1,9	10,05
	Ceapă		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Tomate (pt sos)		30	25	0,24	0,08	1,18	7,68
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sos tomate (concentrat)		15	15	0	0	31,2	124,8
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făina integrală	70			8,62	2,49	30,18	177,8
	Pâine din făina integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total cina					28,85	28,91	88,49	735,1
<i>Total</i>					<i>106,1</i>	<i>112,19</i>	<i>354,64</i>	<i>2816,94</i>

Compoziția chimică: proteine – 106,1; lipide – 112,19; glucide – 354,64; sare – 4 g

Valoarea calorică – 2816,94 kcal

A doua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de orez integral cu lapte	200/10			7,4	11,71	42,9	299,32
	- Orez		55	50	3,52	0,46	39	176
	- Lapte 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	Zahăr		2	2	0	0	2	8,2
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
2	Tartină cu unt și cașcaval	70/10/25			13,78	21,99	36,78	315,99
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
	Cașcaval 40-45%		26	25	5,1	11,25	6,55	78,75
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
3	Fructe proaspete	200			1	1	21,4	103
	Mere		220	200	1	1	21,4	103
4	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Componența chimică total dejun					22,38	34,7	107,27	744,41
Prânz								
1	Mix legume proaspete	50/50/50			1,27	0,3	7,2	38,35
	- Rosii cherry		52,3	50	0,47	0,15	2,37	15,35
	- Castraveti		53,6	50	0,35	0,08	1,5	7,5
	Ardei dulci		53,2	50	0,45	0,07	3,33	15,5
2	Ciorbă de varză proaspătă pe bulion	250			7,98	13,57	15,71	218,5
	Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	- Varza		70	60	0,83	0,36	2,78	21,9
	Cartofi		80	60	1,54	0,06	7,44	34,8
	- Morcov		30	25	0,16	0,1	1,9	10,05
	- Ceapa		30	25	0,28	0,03	2,34	10
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pârjoală mixtă (pui și porc)	100			23,51	13,14	8,77	247,55
	- Fileu pui		60	50	10,1	3,78	0	74,5
	- Carne porc (pulpă)		60	50	9	7	0	99
	- Ou		18	15	1,95	1,65	0,15	23,25
	Pâine din făină integrală		20	20	2,46	0,71	8,62	50,8
4	Pireu de cartofi cu unt	250/10			7,99	9,75	33,4	230,94
	- Cartofi		270	250	6,43	0,25	31	145
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44

	- Lapte 2.5%		50	50	1,5	1,25	2,35	26,5
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
6	Miez de nucă	25			3,65	17,43	2,73	182,5
	- Nuci		25	25	3,65	1,25	2,73	182,5
7	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total prânz					51,05	55,97	114,35	1145,34
Chindii								
1	Chefir 1%	200			6	2	7,6	70
	Chefir 1%		200	200	6	2	7,6	70
2	Plăcintă achiziționată (cu bostan)	100			3,9	8,7	52	310
	Plăcintă achiziționată (cu bostan)		100	100	3,9	8,7	52	310
Compoziția chimică total chindii					9,9	10,7	59,6	380
Cina								
1	Salată de legume proaspete	200			1,79	10,4	7,85	140,5
	- Rosii		120	100	0,94	0,3	4,73	30,7
	- Castraveti		120	100	0,7	0,1	2	15
	Ceapă uscată		15	12	0,13	0,01	1,12	4,8
	Ulei vegetal nerafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		1	1	0	0	0	0
2	Pește la cuptor cu legume	200/120			20,41	13,32	14,27	257,3
	- Peste Merluciu		144	120	18,12	2,88	0	98,4
	- Fasole verde		90	75	1,35	0,08	5,25	23,25
	- Morcov		90	75	0,47	0,3	5,69	30,15
	- Ardei gras		60	50	0,45	0,07	3,33	15,5
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic	100			12,31	3,55	43,11	254
	Pâine din făină integrală		100	100	12,31	3,55	43,11	254
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total cina					34,71	27,27	71,42	678,3
					118,76	118,04	128,64	352,64
								2948,05

Compoziția chimică: proteine – 118,04; lipide – 128,64; glucide – 352,64; sare – 4 g

Valoarea calorică – 2948,05 kcal

A treia zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de fulgi de ovăș integrali cu lapte	250/15			12,33	19,6	45,99	416,23
	- Fulgi de ovăș integrali		77	70	8,4	4,2	42	239,4
	- Lapte de vacă 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	Zahăr		2	2	0	0	2	8,2
	- Unt 82.5%		15	15	0,11	12,4	0,14	112,95
2	Tartină cu unt și cașcaval	70/10/25			17,47	23,05	49,71	392,19
	Pâine din făină integrală		100	100	12,31	3,55	43,11	254
	Cașcaval 40-45%		26	25	5,1	11,25	6,55	78,75
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
3	Fructe proaspete	200			1	1	21,4	103
	Mere		220	200	1	1	21,4	103
4	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total dejun					31	43,65	123,29	937,52
Prânz								
1	Mix legume proaspete	75/75			1,23	0,31	5,05	34,28
	- Rosii		82,5	75	0,71	0,23	3,55	23,03
	- Castraveti		82,5	75	0,52	0,08	1,5	11,25
2	Ciorbă de mazăre pe bulion	250			14,42	9,61	27,33	248,62
	- Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	- Mazăre boabe uscată		44	40	9,24	1,56	24,64	145,6
	- Morcov		11	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	- Ceapa		11	10	0,11	0,01	0,93	4
	Ulei vegetal rafinat		5	5	0,01	5	0	45
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Cartofi înăbușiți cu carne de vită și legume	200/50			14,83	18,38	26,18	325,29
	- Carne de vită		54	50	9,6	8,1	0	111,5
	- Cartofi proaspeți		176	160	4,11	0,16	19,84	92,8
	- Morcov		22	20	0,13	0,08	1,52	8,04
	- Ceapa		22	20	0,22	0,02	1,87	8
	- Pastă de tomate		15	15	0,6	0	2,7	13,2
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	- Verdeță proaspătă		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Pâine integrală cu țărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127

	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
6	Miez de nucă	25			3,65	17,43	2,73	182,5
	- Nuci		25	25	3,65	17,43	2,73	182,5
7	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compozența chimică total prânz					40,78	47,51	107,83	1018,19
Chindii								
1	Suc din legume 100% natural, zahăr<5g/100ml	200			1	0	23,4	94
	Suc din legume 100% natural, zahăr<5g/100ml		200	200	1	0	23,4	94
2	Fructe proaspete	100			0,7	0,3	7,7	33
	Căpșuni		110	100	0,7	0,3	7,7	33
3	Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50			5,5	6,5	36	210
	Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		50	50	5,5	6,5	36	210
Compozența chimică total chindii					7,2	6,8	67,1	337
Cina								
1	Salată de morcov cu mere	150			0,62	0,48	10,97	55,02
	- Morcov proaspăt		66	60	0,38	0,24	4,55	24,12
	- Mere proaspete		66	60	0,24	0,24	6,42	30,9
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Bulgur integral cu fileu de pui	150/40			14,73	11,41	31,75	299,97
	- Fileu de pui		44	40	9,36	0,6	0	44
	- Bulgur (crupe integrale)		50	45	5,18	0,77	30,06	157,95
	- Morcov		11	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	- Ceapa		11	10	0,11	0,01	0,93	4
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	70			8,62	2,49	30,18	177,8
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compozența chimică total cina					24,17	14,38	79,09	559,29
<i>Total</i>					<i>103,15</i>	<i>112,34</i>	<i>377,31</i>	<i>2852</i>

Compozența chimică: proteine – 103,15; lipide – 112,34; glucide – 377,31; sare – 4 g

Valoarea calorică – 2852 kcal

A patra zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de mei cu lapte și unt	250/25			9,43	17,51	34,14	348,13
	- Mei (crupe)		55	50	5,5	2,11	32,15	179,5
	- Lapte de vacă 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	- Unt 82.5%		15	15	0,11	12,4	0,14	112,95
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Pâine integrală cu unt și magiun	70/30/10			9,13	10,74	31,88	310,74
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
	- Magiun de mere		30	30	0,45	0	1,65	73,5
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
4	Fructe proaspete	200			1	1	21,4	103
	Mere		220	200	1	1	21,4	103
5	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total dejun					19,76	29,25	93,61	787,97
Prânz								
1	Mix legume proaspete	50/50/50			1,27	0,3	7,2	38,35
	- Rosii cherry		52,3	50	0,47	0,15	2,37	15,35
	- Castraveti		53,6	50	0,35	0,08	1,5	7,5
	Ardei dulci		53,2	50	0,45	0,07	3,33	15,5
2	Zama de pui cu tăiței	250			8,14	7,96	17,81	177,92
	- Bulion de pui		200	200	5	2,5	1,25	50
	- Tăiței integrali de casă		22	20	2,4	0,3	14,4	70
	- Ceapă		12	10	0,17	0,02	1,4	6
	- Morcov		12	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Ulei vegetal rafinat		5	5	0,01	5	0	45
	Verdeață		5	4	0,5	0,1	0	2,9
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Ghiveci de pui cu legume și cartofi	200/100			28,9	16,76	22,82	358,24
	- Carne de pui		110	100	23,4	1,5	0	110
	- Cartofi		120	100	2,57	0,1	12,4	58
	- Morcov		25	20	0,13	0,08	1,52	8,04
	- Ceapă		20	15	0,17	0,01	1,4	6
	- Mazăre verde		45	40	2	0,08	4,8	28
	- Pastă de tomate		15	15	0,6	0	2,7	13,2
	Ulei vegetal rafinat		15	15	0,03	14,99	0	135

	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
5	Fructe proaspete	150			1,5	0,6	16,5	72
	Caise		174,2	150	1,5	0,6	16,5	72
6	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total prânz					46,46	27,4	110,87	874,01
Chindii								
1	Chefir 1%	200			6	2	7,6	70
	Chefir 1%		200	200	6	2	7,6	70
2	Coptură cu gem de coacăză	100			4,6	12,5	35,8	329
	Coptură cu gem de coacăză		100	100	4,6	12,5	35,8	329
3	Fructe proaspete	100			0,35	0	9,95	41,36
	Banane		111	100	0,35	0	9,95	41,36
Compoziția chimică total chindii					10,95	14,5	53,35	440,36
Cina								
1	Salată de sezon	150			1,75	10,81	8,8	148,61
	- Varză albă		110	100	1,38	0,6	4,63	36,5
	- Morcov proaspăt		65	55	0,35	0,22	4,17	22,11
	Ulei vegetal nerafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Carne de porc înăbușită cu hrișcă	150/75			21,79	17,46	33,7	385,75
	Carne porc (pulpă degresată)		90	75	15,15	5,67	0	111,75
	- Hrișcă		55	50	6,45	1,78	32,3	178
	- Ceapă		18	15	0,17	0,02	1,4	6
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	70			8,62	2,49	30,18	177,8
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total cina					32,36	30,76	78,87	738,66
<i>Total</i>					<i>109,53</i>	<i>101,91</i>	<i>336,7</i>	<i>2841</i>

Compoziția chimică: proteine – 109,53; lipide – 101,91; glucide – 336,7; sare – 4 g
Valoarea calorică – 2841 kcal

A cincea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de bulgur cu lapte și unt	200			9,07	12,02	32	288,93
	- Bulgur (crupe integrale)		50	45	5,18	0,77	30,06	157,95
	- Lapte 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	- Unt 82.5%		10	10	0,07	8,25	0,09	75,3
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Tartină cu unt și cașcaval	70/10/25			13,79	21,99	36,82	331,85
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
	Cașcaval 40-45%		26	25	5,1	11,25	6,55	78,75
	- Unt 82.5%		10	10	0,07	8,25	0,09	75,3
3	Fructe proaspete	200			1	1	21,4	103
	Mere		220	200	1	1	21,4	103
4	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Componența chimică total dejun					24,06	35,01	96,41	749,88
Prânz								
1	Mix legume proaspete	75/75			1,24	0,3	5,05	34,28
	- Tomate proaspete		83	75	0,71	0,23	3,55	23,03
	- Castraveți proaspeți		83	75	0,53	0,07	1,5	11,25
2	Ciorbă de fasole boabe	250			14,686	13,414	26,876	282,472
	- Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	- Fasole boabe uscată		45	40	9,36	0,34	24,12	133,2
	- Morcov		12	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Ardei gras		11	10	0,09	0,01	0,67	3,1
	- Ceapă		12	10	0,01	0,00	0,08	0,40
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
	- Verdeță proaspătă		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
3	Pilaf cu fileu de pui	150/75			21,27	16,63	40,69	401,52
	Fileu de pui refrigerat		100	75	17,55	1,13	0	82,5
	- Orez		55	50	3,52	0,46	39	176
	- Ceapă		12	10	0,11	0,01	0,93	4
	- Morcov		12	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Ulei vegetal rafinat		15	15	0,03	14,99	0	135
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
6	Fructe proaspete	100			0,7	0,3	7,7	33

	Căpșuni		110	100	0,7	0,3	7,7	33
7	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Componența chimică total prânz					44,55	32,42	126,86	978,77
Chindii								
1	Iaurt natural 2.6%	250			8,67	6,5	11,65	152,5
	- Iaurt 2.6%		250	250	8,67	6,5	11,65	152,5
2	Biscuiți integrali (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50			4	5	35	200
	Biscuiți integrali (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		50	50	4	5	35	200
3	Fructe proaspete	200			1,25	1,25	22,8	106,2
	Pere		220	200	1,25	1,25	22,8	106,2
Componența chimică total chindii					13,92	12,75	69,45	458,7
Cina								
1	Salată de legume proaspete	200			2,2	10,88	12,13	164,11
	- Varză albă		110	100	1,38	0,6	4,63	36,5
	- Ardei dulce		55	50	0,45	0,07	3,33	15,5
	- Morcov proaspăt		65	55	0,35	0,22	4,17	22,11
	Ulei vegetal nerafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Fileu de pește cu cartofi natur	200/120			22,92	13,08	22,57	294,55
	- Peste Merluciu		144	120	18,12	2,88	0	98,4
	- Cartofi		200	180	4,63	0,18	22,32	104,4
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	100			12,31	3,55	43,11	254
	Pâine din făină integrală		100	100	12,31	3,55	43,11	254
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Componența chimică total cina					37,63	27,51	84	739,16
<i>Total</i>					<i>120,16</i>	<i>107,69</i>	<i>376,72</i>	<i>2926,51</i>

Componența chimică: proteine – 120,16; lipide – 107,69; glucide – 376,72; sare – 4 g

Valoarea calorică – 2926,51 kcal

A șasea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de hrișcă cu lapte și unt	200/15			10,38	17,18	36,29	354,83
	- Hrișcă (crupe integrale)		55	50	6,45	1,78	32,3	178
	- Lapte 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	Zahăr		2	2	0	0	2	8,2
	- Unt 82.5%		15	15	0,11	12,4	0,14	112,95
2	Sandwich cu unt și cașcaval	70/10/25			13,79	21,99	36,82	331,85
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
	Cașcaval 40-45%		26	25	5,1	11,25	6,55	78,75
	- Unt 82.5%		10	10	0,07	8,25	0,09	75,3
3	Fructe proaspete	150			0,8	0,8	24	104
	Caise		174,2	150	1,5	0,6	16,5	72
4	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total dejun					25,17	39,97	103,3	816,78
Prânz								
1	Mix legume proaspete	50/50/50			1,27	0,3	7,2	38,35
	- Rosii cherry		52,3	50	0,47	0,15	2,37	15,35
	- Castraveti		53,6	50	0,35	0,08	1,5	7,5
	Ardei dulci		53,2	50	0,45	0,07	3,33	15,5
2	Borș de sfeclă roșie	250			8,4	18,55	18,805	275,55
	- Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	- Sfeclă roșie		65	50	0,8	0,05	4,8	21,5
	- Varză albă		60	50	0,69	0,3	2,315	18,25
	- Cartofi		65	50	1,29	0,05	6,2	29
	- Morcov		30	25	0,16	0,1	1,9	10,05
	- Ceapa		30	25	0,28	0,03	2,34	10
	Ulei vegetal rafinat		15	15	0,03	14,99	0	135
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pârjoală mixtă (pui și porc)	100			26,21	6,89	8,77	203,55
	- Fileu pui		55	50	11,7	0,75	0	55
	- Carne porc (pulpă)		60	50	10,1	3,78	0	74,5
	- Ou		18	15	1,95	1,65	0,15	23,25
	Pâine din făină integrală		20	20	2,46	0,71	8,62	50,8
4	Pireu de cartofi cu unt	250/10			8	9,75	33,44	246,8
	- Cartofi		270	250	6,43	0,25	31	145

	- Unt 82.5%		10	10	0,07	8,25	0,09	75,3
	- Lapte 2.5%		50	50	1,5	1,25	2,35	26,5
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
6	Fructe proaspete	100			0,7	0,3	7,7	33
	Cireșe		110	100	0,8	0,2	15,6	67,2
7	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total prânz					51,23	37,57	122,46	1024,75
Chindii								
1	Chefir 1%	200			6	2	7,6	70
	Chefir 1%		200	200	6	2	7,6	70
2	Plăcintă integrală cu vișine	75			6,07	6,82	31,42	209,34
	- Aluat din făină integrală		72	65	5,85	2,6	29,25	162,5
	Vișine		31	24,8	0,18	0,08	2,13	9,19
	- Unt 82.5%		5	5	0,04	4,14	0,04	37,65
Compoziția chimică total chindii					12,07	8,82	39,02	279,34
Cina								
1	Salată de legume proaspete	200			2,71	6,02	9,815	113,8
	Varză proaspătă		165	150	2,07	0,9	6,945	54,75
	Castraveti		53,6	50	0,35	0,08	1,5	7,5
	Ceapă uscată		15	12	0,13	0,01	1,12	4,8
	Ulei vegetal nerafinat		5	5	0,01	5	0	45
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Carne de vită înăbușită cu bulgur	150/50			14,97	18,91	31,75	367,47
	- Carne de vită		54	50	9,6	8,1	0	111,5
	- Bulgur (crupe integrale)		50	45	5,18	0,77	30,06	157,95
	- Morcov		11	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	- Ceapa		11	10	0,11	0,01	0,93	4
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	100			12,31	3,55	43,11	254
	Pâine din făină integrală		100	100	12,31	3,55	43,11	254
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total cina					30,19	28,48	90,87	761,77
<i>Total</i>					<i>118,66</i>	<i>114,84</i>	<i>355,64</i>	<i>2882,64</i>

Compoziția chimică: proteine – 118,66; lipide – 114,84; glucide – 355,64; sare – 4 g

Valoarea calorică – 2882,64 kcal

A șaptea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de arpacaș cu lapte și unt	250			8,38	11,75	37,4	280,12
	- Arpacaș de grâu integral		55	50	4,5	0,5	35,5	165
	- Lapte 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Ou de găină (fiert)	1 buc.			5,52	0,11	4,28	60,9
	Ou de găină, categoria "Extra"		55	45	5,52	0,11	4,28	60,9
3	Tartină cu unt	35/10			4,37	9,49	15,14	148,34
	Pâine din făină integrală		35	35	4,31	1,24	15,09	88,9
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
4	Fructe proaspete	200			1	1	21,4	103
	Mere		220	200	1	1	21,4	103
5	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total dejun					19,47	22,35	84,41	618,46
Prânz								
1	Mix legume proaspete	75/75			1,23	0,31	5,05	34,28
	- Rosii		82,5	75	0,71	0,23	3,55	23,03
	- Castraveti		82,5	75	0,52	0,08	1,5	11,25
2	Ciorbă de cartofi cu legume	250			6,96	8,15	11,05	142,67
	- Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	Cartofi		80	60	1,54	0,06	7,44	34,8
	- Ceapă		11	10	0,11	0,01	0,93	4
	Ardei gras		11	10	0,09	0,01	0,67	3,1
	- Morcov		11	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Ulei vegetal rafinat		5	5	0,01	5	0	45
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pireu de mazăre cu carne de porc înăbușită și sos	150/50/30			28,09	25,11	50,08	532,57
	- Carne de porc (degresată)		60	50	10,1	3,78	0	74,5
	- Mazăre boabe uscată (pireu)		83	75	17,33	2,92	46,2	273
	- Unt 82.5% (pireu)		10	10	0,08	8,25	0,06	74,3
	Tomate (pt sos)		40	35	0,33	0,11	1,66	10,75
	Ceapă (pt sos)		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Ulei vegetal (pt sos) rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Morcov (pt sos)		12	10	0,06	0,04	0,76	4,02

	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
5	Fructe proaspete	100			0,35	0	9,95	41,36
	Banane		111	100	0,35	0	9,95	41,36
6	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	20	80
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
Compozența chimică total prânz					43,28	35,35	117,68	957,88
Chindii								
1	Suc din legume 100% natural, zahăr<5g/100ml	200			1	0	23,4	94
	Suc din legume 100% natural, zahăr<5g/100ml		200	200	1	0	23,4	94
2	Miez de nucă (neprăjit)	25			3,65	17,43	2,73	182,5
	Miez de nucă (neprăjit)		25	25	3,65	17,43	2,73	182,5
3	Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50			5,5	6,5	36	210
	Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		50	50	5,5	6,5	36	210
Compozența chimică total chindii					10,15	23,93	62,13	486,5
Cina								
1	Salată de sezon	150			1,75	10,81	8,8	148,61
	- Varză albă		110	100	1,38	0,6	4,63	36,5
	- Morcov proaspăt		65	55	0,35	0,22	4,17	22,11
	Ulei vegetal nerafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Terci de orz cu perișoare de pui și sos	150/75/35			25,43	10,12	92,29	553,62
	- Carne de pui (perișoare)		41	35	8,19	0,53	0	38,5
	- Orez (legare perișoare)		18	15	1,06	0,14	11,7	52,8
	- Ou (legare perișoare)		12	10	1,3	1,1	0,1	15,5
	- Crupă de orz (garnitură)		121	110	14,3	3,3	77	385
	- Ceapă (sos)		12	10	0,11	0,01	0,93	4
	Morcov (pt sos)		12	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	- Pastă de tomate (sos)		10	10	0,4	0	1,8	8,8
	- Ulei vegetal rafinat (sos)		5	5	0,01	5	0	45
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	70			8,61	2,49	30,17	177,8
	Pâine din făină integrală		70	70	8,61	2,49	30,17	177,8
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compozența chimică total cina					35,99	23,42	137,45	906,53
<i>Total</i>					<i>108,89</i>	<i>105,05</i>	<i>401,67</i>	<i>2969,37</i>

Compozența chimică: proteine – 108,89; lipide – 105,05; glucide – 401,67; sare – 4 g

Valoarea calorică – 2969,37 kcal

A opta zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Tăiței de casă cu lapte	200			9,07	12,02	34	297,13
	- Tăiței de casă (din făină integrală)		50	45	5,18	0,77	30,06	157,95
	- Lapte 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	- Unt 82.5%		10	10	0,07	8,25	0,09	75,3
	Zahăr		2	2	0	0	2	8,2
2	Tartină cu unt și cașcaval	70/10/25			13,79	21,99	36,82	331,85
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
	Cașcaval 40-45%		26	25	5,1	11,25	6,55	78,75
	- Unt 82.5%		10	10	0,07	8,25	0,09	75,3
3	Fruite proaspete	100			0,35	0	9,95	41,36
	Banane		111	100	0,35	0	9,95	41,36
4	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total dejun					23,41	34,01	86,96	696,44
Prânz								
1	Mix legume proaspete	75/75			1,24	0,3	5,05	34,28
	- Tomate proaspete		83	75	0,71	0,23	3,55	23,03
	- Castraveți proaspeți		83	75	0,53	0,07	1,5	11,25
2	Borș de sfeclă roșie	250			8,29	18,54	17,865	271,55
	- Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	- Sfeclă roșie		65	50	0,8	0,05	4,8	21,5
	- Varză albă		60	50	0,69	0,3	2,315	18,25
	- Cartofi		65	50	1,29	0,05	6,2	29
	- Morcov		30	25	0,16	0,1	1,9	10,05
	- Ceapa		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Ulei vegetal rafinat		15	15	0,03	14,99	0	135
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Terci de mălai cu carne de porc și brânză de vaci 5%	150/50/30			17,77	31,175	45,03	537,05
	Mălai		50,5	50	4,5	0,6	37	170
	Unt 82, 5%		10	10	0,07	8,25	0,09	75,3
	Carne porc (pulpă)		60	50	9	7	0	99
	Tomate (pt sos)		40	35	0,33	0,11	1,66	10,75
	Ceapă (pt sos)		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Făină de grâu (pt sos)		5	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Brânză de vaci 5%		32	30	3,12	0,15	1,43	24,3

	Ulei vegetal rafinat		15	15	0,03	14,99	0	135
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
6	Fructe proaspete	100			0,7	0,3	7,7	33
	Căpșuni		110	100	0,7	0,3	7,7	33
7	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total prânz					34,65	52,10	122,19	1103,38
Chindii								
1	Ruladă împletită cu mac	100			8,5	8,7	45	320
	Ruladă împletită cu mac		100	100	8,5	8,7	45	320
2	Fructe proaspete	100			0,69	0,4	9,48	47,2
	Piersici		110	100	0,69	0,4	9,48	47,2
Compoziția chimică total chindii					9,19	9,1	54,48	367,2
Cina								
1	Salată de legume proaspete	200			2,2	10,88	12,13	164,11
	- Varză albă		110	100	1,38	0,6	4,63	36,5
	- Ardei dulce		55	50	0,45	0,07	3,33	15,5
	- Morcov proaspăt		65	55	0,35	0,22	4,17	22,11
	Ulei vegetal nerafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Cartofi înăbușiți cu fileu de pui	200/75			22,68	11,45	57,07	419,5
	Fileu de pui refrigerat		90	75	17,55	1,13	0	82,5
	Cartofi		200	180	4,63	0,18	22,32	104,4
	Morcov		30	25	0,16	0,1	1,9	10,05
	Ceapă uscată		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Sos tomate (concentrat)		15	15	0	0	31,2	124,8
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		1	1	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	100			12,31	3,55	43,11	254
	Pâine din făină integrală		100	100	12,31	3,55	43,11	254
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total cina					37,39	25,88	118,5	864,11
<i>Total</i>					<i>104,64</i>	<i>121,09</i>	<i>382,13</i>	<i>3031,13</i>

Compoziția chimică: proteine – 104,64; lipide – 121,09; glucide – 382,13; sare – 4g
Valoarea calorică – 3031,13 kcal

A noua zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de orez integral cu lapte	200/10			7,43	11,71	43	298,62
	- Orez		55	50	3,52	0,46	39	176
	- Lapte 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	Stafide		2	2	0,03	0	2,1	7,5
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
2	Pâine integrală cu unt și magiun	70/30/10			9,13	10,74	31,88	310,74
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
	- Magiun de mere		30	30	0,45	0	1,65	73,5
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
3	Fructe proaspete	200			1	1	21,4	103
	Mere		220	200	1	1	21,4	103
4	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Componența chimică total dejun					18,21	23,45	104,12	738,46
Prânz								
1	Mix legume proaspete	50/50/50			1,27	0,3	7,2	38,35
	- Rosii cherry		52,3	50	0,47	0,15	2,37	15,35
	- Castraveti		53,6	50	0,35	0,08	1,5	7,5
	Ardei dulci		53,2	50	0,45	0,07	3,33	15,5
2	Ciorbă cu verdețuri și ou	250			7,05	13,16	12,33	200,29
	Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	Cartofi		65	50	1,29	0,05	6,2	29
	Morcov		11	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Pătrunjel rădăcină		10	8	0,12	0	0,8	4
	Țelină rădăcină		10	8	0,1	0	0,7	3,5
	Ceapă		22	20	0,22	0,02	1,87	8
	Ou de găină		7	7	0,04	0,02	0,67	9,47
	Verdeață, spanac, măcriș		8	8	0,2	0,04	0,33	2,3
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pârjoală mixtă (pui și porc)	100			23,51	13,14	8,77	247,55
	- Fileu pui		60	50	10,1	3,78	0	74,5
	- Carne porc (pulpă)		60	50	9	7	0	99
	- Ou		18	15	1,95	1,65	0,15	23,25
	Pâine din făină integrală		20	20	2,46	0,71	8,62	50,8
4	Paste făinoase cu unt	250			11,23	14,74	58,86	394,55
	Paste făinoase integrale		85	80	11,12	2,34	58,72	281,6

	Unt 82.5%		15	15	0,11	12,4	0,14	112,95
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
5	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
6	Miez de nucă	25			3,65	17,43	2,73	182,5
	Nuci		25	25	3,65	17,43	2,73	182,5
7	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total prânz					53,36	60,55	136,43	1290,74
Chindii								
1	Chefir 1%	200			6	2	7,6	70
	Chefir 1%		200	200	6	2	7,6	70
2	Fructe proaspete	100			0,35	0	9,95	41,36
	Banane		111	100	0,35	0	9,95	41,36
3	Biscuiți integrali (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)	50			4	5	35	200
	Biscuiți integrali (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)		50	50	4	5	35	200
Compoziția chimică total chindii					10,35	2	52,55	311,36
Cina								
1	Salată de sezon	150			1,74	5,81	8,8	103,61
	- Varză albă		110	100	1,38	0,6	4,63	36,5
	- Morcov proaspăt		65	55	0,35	0,22	4,17	22,11
	Ulei vegetal nerafinat		5	5	0,01	4,99	0	45
	Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
2	Terci de mei cu carne de pui și sos alb	150/75/30			23,88	13,71	37,38	380,16
	Crupe de mei		55	50	5,5	2,11	32,15	179,5
	- Fileu de pui refrigerat		90	75	17,55	1,13	0	82,5
	Ceapă uscată		11	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Morcov		11	10	0,11	0,01	0,93	4
	Smântâna (15%), prelucrată termic		3	3	0,09	0,375	0,09	3,44
	Făină de grâu		5	5	0,55	0,055	3,45	16,7
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	70			8,62	2,49	30,18	177,8
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total cina					34,44	22,01	82,55	688,07
<i>Total</i>					<i>116,36</i>	<i>108,01</i>	<i>375,65</i>	<i>3028,63</i>

Compoziția chimică: proteine – 116,36; lipide – 108,01; glucide – 375,65; sare – 4 g Valoarea calorică – 3028,63 kcal

A zecea zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor, (g)	Brutto (g)	Netto (g)	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Dejun								
1	Terci de fulgi de ovăș integrali cu lapte	250/15			12,33	19,6	45,99	416,23
	- Fulgi de ovăș integrali		77	70	8,4	4,2	42	239,4
	- Lapte de vacă 2.5%		120	120	3,82	3	1,85	55,68
	Zahăr		2	2	0	0	2	8,2
	- Unt 82.5%		15	15	0,11	12,4	0,14	112,95
2	Tartină cu unt și cașcaval	70/10/25			17,47	23,05	49,71	392,19
	Pâine din făină integrală		100	100	12,31	3,55	43,11	254
	Cașcaval 40-45%		26	25	5,1	11,25	6,55	78,75
	- Unt 82.5%		10	10	0,06	8,25	0,05	59,44
3	Fructe proaspete	100			0,5	0,5	10,7	51,5
	Mere		110	100	0,5	0,5	10,7	51,5
4	Infuzie plante	200			0,2	0	6,19	26,1
	Amestec de fructe și plante / infuzii		1	50 ml inf.	0,2	0	1,2	5,6
	Zahăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compoziția chimică total dejun					35,6	54,4	119,14	886,02
Prânz								
1	Mix legume proaspete	75/75			1,23	0,31	5,05	34,28
	- Rosii		82,5	75	0,71	0,23	3,55	23,03
	- Castraveti		82,5	75	0,52	0,08	1,5	11,25
2	Ciorbă de mazăre pe bulion	250			14,42	9,61	27,33	248,62
	- Bulion pui		200	200	5	3	1	50
	- Mazăre boabe uscată		44	40	9,24	1,56	24,64	145,6
	- Morcov		11	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	- Ceapa		11	10	0,11	0,01	0,93	4
	Ulei vegetal rafinat		5	5	0,01	5	0	45
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Terci de hrișcă cu piept de pui și sos	150/75/30			24,59	18,07	36,12	416,27
	Hrișcă (crupe)		55	50	6,45	1,78	32,3	178
	Fileu de pui refrigerat		90	75	17,55	1,13	0	82,5
	Tomate (pt sos)		40	35	0,33	0,11	1,66	10,75
	Ceapă (pt sos)		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Ulei vegetal rafinat		15	15	0,03	14,99	0	135
	Morcov (pt sos)		12	10	0,06	0,04	0,76	4,02
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Pâine integrală cu tărâțe	50			6,15	1,78	21,55	127
	Pâine integrală cu tărâțe		50	50	6,15	1,78	21,55	127
5	Fructe proaspete	100			1,06	0,2	16	63

	Cireșe		110	100	1,06	0,2	16	63
6	Compot din fructe uscate	200			0,5	0	24,99	100,5
	Fructe uscate (mere/pere/prune)		25	25	0,5	0	20	80
	Zăhăr		5	5	0	0	4,99	20,5
Compozența chimică total prânz					47,95	29,97	131,04	989,67
Chindii								
1	Suc din legume 100% natural, zahăr<5g/100ml	200			1	0	23,4	94
	Suc din legume 100% natural, zahăr<5g/100ml		200	200	1	0	23,4	94
2	Plăcintă achiziționată (cu mere)	100			3,5	6	30	186
	Plăcintă achiziționată (cu mere)		100	100	3,5	6	30	186
Compozența chimică total chindii					4,5	6	53,4	280
Cina								
1	Salată de legume proaspete	100			1,26	5,43	4,6	76,55
	Varză proaspătă		70	60	0,83	0,36	2,78	21,9
	Castraveti		29	25	0,16	0,03	0,64	3,9
	Ceapă uscată		11	10	0,11	0,01	0,93	4
	Ulei vegetal nerafinat		5	5	0,01	5	0	45
	Verdeață		5	5	0,15	0,03	0,25	1,75
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Ragu de legume cu carne de vită	200/75			17,63	22,53	48,67	467,73
	Carne de vită		90	75	14,4	12,15	0	167,25
	Cartofi		120	90	2,31	0,09	11,16	52,2
	Ardei gras roșu		30	25	0,33	0,1	1,83	9,75
	Morcov		30	25	0,16	0,1	1,9	10,05
	Ceapă		20	15	0,17	0,02	1,4	6
	Tomate (pt sos)		30	25	0,24	0,08	1,18	7,68
	Ulei vegetal rafinat		10	10	0,02	9,99	0	90
	Sos tomate (concentrat)		15	15	0	0	31,2	124,8
	Sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Pâine din făină integrală	70			8,62	2,49	30,18	177,8
	Pâine din făină integrală		70	70	8,62	2,49	30,18	177,8
4	Infuzie de măceș	200			0,2	0	6,19	26,5
	Infuzie de măceș		200	200	0,2	0	1,2	6
Compozența chimică total cina					27,71	30,45	89,64	748,58
<i>Total</i>					115,76	120,82	393,22	2904,27

Compozența chimică: proteine – 115,76; lipide – 120,82; glucide – 393,22; sare – 4 g
Valoarea calorică – 2904,27 kcal

***Produsele alimentare și ingredientele
care se vor utiliza la prepararea hranei:***

1. Apă potabilă sau îmbuteliată;
2. Fructe și legume, ținând cont de sezon și locul producerii;
3. Laptele cu un procent de grăsime de 2,5%;
4. Brânză cu cheag tare cu un procent de grăsime nu mai mare de 45%;
5. Ulei de floarea soarelui (rafinat și nerafinat);
6. Carne de găină/porc de calitate I sau superioară;
7. Unt cu un procent de grăsime de 82,5%
8. Ouă de categoria de calitate A.