

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

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău Digitally signed by Spătaru Ion Date: 2026.06.03 18:31:16 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova MOLDOVA EUROPEANĂ  Data ____ / ____ 2026	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS CUZOR Doina Digitally signed by Cuzor Doina Date: 2026.05.27 16:44:22 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova MOLDOVA EUROPEANĂ  Data ____ / ____ 2026
--	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor cu vârsta cuprinsă între 4-7 ani din cadrul
instituțiilor de educație preșcolară, cu regim de activitate 9,5-10 ore din
rl. Strășeni
în perioada vară-toamnă pentru anul 2026**

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		7,82	5,30	55,21	341,74
	Orez, slefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2,5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Stafide		10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,02	0,01	2,14	8,64
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,50	9,64	67,02	442,78
Gustare							
1.	Mere	1/100	88,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Clorbă cu varză proaspătă cu smântână	1/200/5		2,42	2,93	26,58	101,84
	Cartofi		44,64	0,89	0,04	8,48	35,71
	Varză albă		56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ardei dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci din arnautcă cu legume	1/120		4,63	4,50	31,91	173,44
	Crupe de arpacas		34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		5,00	0,05	0,02	0,15	0,95
3.	Chifteluțe	1/70		19,70	11,71	9,90	165,92
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		83,30	17,33	7,33	5,00	99,13
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Sare iodată						
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00		3,00		27,00
	Ceapă		10,08	0,17	0,02	1,12	3,23
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	20,56	88,03
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
5.	Pâine portionată	1/15/15		3,02	0,78	16,80	91,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,01	6,60	3,67	71,59
	Roși		33,25	0,20	0,00	1,40	5,99
	Castraveți		18,60	0,15	0,00	0,56	2,23
	Morcov		4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,11	27,07	109,41	692,46
Gustarea de seara							
1.	Salată din legume fierte cu porumb și ou fiert	1/150		6,36	5,80	26,81	155,59
	Cartofi		44,64	0,89	0,04	8,48	35,71
	Sfecla		80,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		8,90	0,27	0,11	1,62	8,63
	Ouă de găină de categoria "Extra"		26,10	3,39	2,61	0,26	37,32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00		3,00		27,00
2.	Tartină cu brânză tare	1/15/10		3,97	3,03	7,20	81,02
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,22	0,18	7,20	40,05
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85		40,97
3.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,6%		150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				14,83	8,91	38,51	305,61
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				56,79	45,62	224,88	1482,21

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din crupe de hrișcă pe lapte	1/200		5,42	6,30	20,31	169,80
	Crupe de hrisca		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Biscuiți	1/30/		2,46	2,85	22,20	127,80
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3.	Cacao cu lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,08	11,29	50,03	360,01
Gustare							
1.	Piersici	1/60	64,00	0,48	0,05	5,85	25,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,48	0,05	5,85	25,00
1.	Supă cu smântână	1/200/5		16,41	4,43	40,82	225,07
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/80/10		30,03	8,54	17,95	223,96
	Pește		168,00	28,56	2,86	0,00	132,72
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
3.	Mămăligă	1/120		2,12	4,25	12,11	92,01
	Crupe de porumb		14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume proaspete	1/50					
	Roșii		50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
5.	Pâine portionată	1/40		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,25	0,00	6,66	29,36
	Prune		36,00	0,25	0,00	4,68	21,24
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
				0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				53,85	18,29	106,34	737,80
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci și semințe de susan	1/120		21,04	19,75	18,05	383,62
	Brânză albă de vaci 5%		100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de gris		9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		11,31	1,47	1,13	0,11	16,17
	Chefir 2.5%		20,00	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ștafide		10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Semințe de susan		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21,04	19,75	20,03	391,73
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				86,45	49,38	182,25	1514,54

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
1.	Terci din orz măscat pe lapte	1/200		6,90	6,60	27,44	210,35
	Crupe de orz mascat		29,700	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lapte 2.5%		110,000	3,30	2,20	5,50	57,20
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/15		5,61	4,39	9,60	113,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		15,360	3,99	4,15	0,00	59,60
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,55	10,99	39,29	332,33
Gustare							
1.	Struguri	1/70	70,00	0,49	0,14	12,53	48,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,49	0,14	12,53	48,02
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/200/10		13,56	2,73	51,81	243,89
	Mazăre uscată		49,750	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		36,000	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Rădăcină de țelină		14,000	0,10	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,000	0,81	0,12	4,80	26,70
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulaș din carne de porc	1/70		16,94	15,91	27,48	153,70
	Carne de porc degresată		80,000	16,00	11,76	6,80	96,00
	Morcov		24,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,50	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
3.	Piure de cartofi	1/120		2,04	4,20	19,07	119,00
	Cartofi		100,000	2,00	0,10	19,00	80,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte 2.5%		20,000	0,60	0,40	1,00	10,40
4.	Salata din sfeclă	1/50		0,99	1,02	5,54	31,28
	Sfeclă		48,000	0,82	0,00	5,18	20,64
	Pătrunjel		4,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
6.	Băutură din citrice	1/150		0,16	0,02	3,79	15,57
	Portocale		14,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,49	24,48	117,29	615,04
1.	Paste cu brânză la cuptor	1/200/50		14,02	6,92	44,93	332,10
	Paste făinoase din făină integrală		60,000	6,00	0,78	44,40	216,00
	Brânză albă de vaci 5%		50,000	8,00	4,50	0,50	100,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Compot din fructe uscate neîndulcit	1/150		0,29	0,41	12,72	54,72
	Fructe uscate+stafide		15,000	0,26	0,41	12,45	53,85
	Lămie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seară				14,30	7,33	57,65	386,82
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				62,83	42,95	226,76	1382,21

		Joi					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,89	4,49	25,09	179,67
	Crupe de griș		24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2.5%		130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
	Unt fără grăsimi vegetale 02%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartină cu unt și gem	1/20/5/10		1,80	4,35	16,24	115,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai	1/150		0,00	0,00	1,99	8,12
	Amestec din plante/fructe		100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,69	8,84	43,31	303,24
Gustare							
1.	Mere	1/90	90,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Bors cu sfeclă și smântână	1/200/5		2,67	2,89	27,74	101,64
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Sfeclă		52,00	0,88	0,00	5,62	22,36
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Varză albă		20,00	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/70/20		23,36	13,12	22,01	233,79
	Șold de pasăre, dezosată, degresată		39,20	8,15	3,45	2,35	46,65
	Carne de vițel		60,00	12,12	4,20	0,00	90,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din orez pulav	1/150		4,35	2,93	37,45	232,41
	Orez, șlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Legume proaspete feliate	1/45		0,37	0,00	1,40	5,58
	Castraveți		46,50	0,37	0,00	1,40	5,58
5.	Pâine feliată	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,12	0,03	8,28	32,65
	Gutui		28,80	0,12	0,03	4,32	16,42
	Zahăr		4,00	0,00	0,00	3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,30	19,71	116,07	711,06
1.	Omletă la cuptor cu morcov	1/120		9,06	7,06	11,07	157,85
	Ouă de găină de categoria "Extra"		52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2.5%		25,00	0,75	0,50	1,25	13,00
	Morcov		40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tartină cu cașcaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				19,42	11,05	27,47	344,22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				62,75	39,60	196,79	1399,88

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica total
1.	Supă din lapte cu tălji	1/200		9,64	7,28	51,46	321,46
	Paste făinoase din făină integrală		60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		1,00	0,00	0,00	0,99	4,06
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
3.	Ceai din plante	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămlie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,97	0,19	77,41	426,44
Gustare							
1.	Pere	1/90	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
1.	Supă cu orez	1/200		4,67	4,30	37,02	177,75
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Orez, sfeluit		24,75	1,81	0,50	15,59	90,34
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Bătută de pui pane cu susan	1/70		28,23	10,52	6,11	214,74
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Semințe de susan		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
3.	Tocăniță din legume	1/120		1,85	0,10	24,74	64,66
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varză albă		48,00	0,38	0,00	2,59	14,88
	Morcov		24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Dovlecei		45,00	0,27	0,14	2,57	5,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată fantezia	1/50		0,62	1,01	3,83	25,98
	Ardei dulci		11,25	0,11	0,00	0,68	3,38
	Sfeclă		24,00	0,41	0,00	2,59	10,32
	Morcov		8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20/15		2,97	0,69	16,80	92,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,61	10,75	91,07	690,72
1.	Colțunași lenoși cu smântână	1/120		15,31	10,82	46,59	385,66
	Brinză albă de vaci 5%		50,000	8,00	4,50	0,50	100,50
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,700	1,13	0,87	0,09	12,44
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		60,000	6,00	0,60	43,80	214,80
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,000	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Cacao pe lapte	1/150		3,80	2,54	8,52	72,81
	Lapte 2.5%		120,000	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao pudră		1,000	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				19,11	13,36	55,11	458,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				51,58	26,94	168,48	1627,82

Luni							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte	1/200		5,60	4,83	21,27	156,80
	Fulgi de ovaz		19,80	1,98	0,79	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fara grasimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina cu cascaval	1/20/10		4,37	3,09	9,60	94,37
	Paîne albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Brânză tare (cascaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Lapte fier	1/150		4,50	3,00	9,48	86,12
	Lapte 2.5%		150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,46	10,92	40,35	337,29
Gustare							
1.	Pere	1/100	100,00	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,42	0,00	11,93	49,63
1.	Supă cu tățel și smântână	1/200/5		5,02	6,33	46,85	225,43
	Cartofi		36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		35,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Fileu julien în sos alb	1/60		25,57	6,53	13,58	167,98
	Fileu de pasăre		100,00	25,00	2,00	1,00	114,00
	Smântână 15% grăsime prelucrată termic		10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din orez	1/100		3,29	4,99	28,13	201,61
	Orez, șlefuit		44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	Unt fără grasimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Salata din varza	1/50		2,19	6,63	4,36	78,16
	Varză albă		36,08	0,29	0,00	1,95	11,18
	Morcov		9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Pâine feliată	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
6.	Compot din fructe uscate	1/150		0,26	0,41	14,43	61,97
	Fructe uscate+stafide		15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				39,92	26,08	126,55	838,34
1.	Piureu de cartofi	1/120		2,80	4,61	21,59	135,80
	Cartofi		108,00	2,16	0,11	20,52	86,40
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fără grasimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Ou fier	1/50		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categoria "Extra"		52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
4.	Ceai din amestec de fructe	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahar		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				11,21	10,07	33,69	271,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				66,01	47,07	212,52	1497,23

Marti							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		6,29	4,09	24,09	169,27
	Crupe de grau marunt		24,75	2,97	0,25	16,58	88,36
	Lapte 2,5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Tartina cu unt	1/20/10		1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,02	12,54	39,04	321,83
Gustare							
1.	Pere	1/90	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
1.	Giorbă din varza cu smântână	1/200		2,18	2,93	26,99	93,54
	Cartofi		28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Varză albă		72,00	0,58	0,00	3,89	22,32
	Morcov		20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/80		27,73	19,79	20,49	218,40
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		49,00	10,19	4,31	2,94	58,31
	Carne de porc degresată		76,80	15,36	11,29	6,53	92,16
	Ouă de găină de categoria "Extra"		8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
3.	Paste fierțe cu legume	1/100		5,91	4,90	54,68	239,36
	Paste făinoase din făină integrală		50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Morcov		24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ceapă		21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
4.	Salată de vară	1/50		2,03	6,62	9,50	72,64
	Roșii		47,50	0,29	0,00	2,00	8,55
	Ceapă		8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Semințe de floarea soarelui		8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	7,83	34,67
	Prune		45,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliata	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,40	34,71	138,69	765,40
1.	Chiflă magiun	1/50		5,87	5,54	29,61	191,93
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	3,00	0,30	21,90	107,40
	Drojdie		2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		15,00	0,30	0,45	0,60	7,50
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
4.	Chefir	1/150		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2.5%		150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				10,37	5,61	34,11	260,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				60,14	52,95	225,34	1400,33

Miercuri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din grîș pe lapte	1/200		6,00	5,06	21,29	164,60
	Crupe de grîș		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Biscuiți	1/20					
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
3.	Cacao pe lapte	1/150		3,20	2,14	7,52	62,41
	Cacao pudră		1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,84	9,10	43,61	312,21
Gustare							
1.	Mere	1/96	96,80	0,39	0,00	10,94	45,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,39	0,00	10,94	45,50
1.	Clorbă cu mazare uscată cu crutoane	1/200/20		15,08	2,94	61,26	291,07
	Mazăre uscată		49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Cartofi		57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
2.	Cartofi înăbușiți cu carne de porc	1/150/60		21,88	19,00	40,59	241,19
	Carne de porc degresată		96,00	19,20	14,11	8,16	115,20
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei dulci		7,50	0,08	0,00	0,45	2,25
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Cartofi		72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Dovlecei		75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
4.	Legume foliate	1/50		0,68	1,02	3,36	25,64
	Ardei dulci		50,00	0,50	0,00	3,00	15,00
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,14	0,04	7,38	28,64
	Gutule		36,00	0,14	0,04	5,40	20,52
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
6.	Pâine feliată	1/20/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				39,59	23,59	122,18	638,13
1.	Budincă din brînză de vaci și semințe de susan	1/120		21,54	22,11	22,56	422,47
	Brînză albă de vaci 5%		100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de grîș		9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Ouă de găină de categoria "Extra"		11,31	1,47	1,13	0,11	16,17
	Chefir 2.5%		20,00	0,60	0,01	0,60	9,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Stafide		15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
2.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				21,57	22,11	24,81	431,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				72,38	54,80	201,53	1427,29

Joi							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Omletă naturală	1/100		16,52	12,99	2,11	215,99
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Brinză albă de vaci 5%		50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
2.	Tatina cu unt și cașcaval	1/20/5/10		4,41	7,19	9,67	133,37
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brinză tare (cașcaval) 45%		10,56	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai cu lămâie	1/150		0,03	0,01	2,25	8,99
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,95	20,19	14,02	358,35
Gustare							
1.	Pere	1/96	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,36	0,09	13,50	52,20
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/5		2,91	3,01	43,91	96,91
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Rădăcină de țelină		17,50	0,12	0,04	0,53	2,80
	Conopidă		40,00	0,80	0,04	20,00	10,00
	Ardei dulci		11,25	0,11	0,00	0,68	3,38
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/90		17,87	5,57	19,53	155,26
	Pește		90,00	15,30	1,53	0,00	71,10

	Ouă de găină de categoria "Extra"		4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2.5%		20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10,00	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
3.	Mămăliguță	1/120		3,60	3,58	19,95	137,23
	Crupe de porumb		29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
4.	Salată țărănească	1/50		3,46	8,05	7,26	99,42
	Varză albă		44,00	0,35	0,00	2,38	13,64
	Morcov		8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,00	0,00	1,00	0,00	9,00
	Mazăre conservată		20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Semințe de susan		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,37	0,55	21,82	92,96
	Fructe uscate+stafide		20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Lămâie		3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/30		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,52	21,90	136,47	712,58
1.	Supă pe lapte cu paste	1/200		9,82	4,69	55,61	314,92
	Paste făinoase din făină integrală		65,00	6,50	0,85	48,10	234,00
	Lapte 2.5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2.	Covrigei	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
2.	Iaurt natural	1/115		2,30	3,45	4,60	57,50
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		115,00	2,30	3,45	4,60	57,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				15,42	9,04	83,91	468,42
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				69,25	51,22	247,90	1591,54

Vineri							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
1.	Terci din orz mășcat pe lapte	1/200		5,69	4,04	20,77	151,60
	Crupe de orz mascat		19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Lapte 2.5%		110,00	3,30	2,20	5,50	57,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
2.	Tartina cu unt și magiun	1/20/5/10		1,80	4,35	16,24	115,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Gem		10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Ceai din plante	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,49	8,39	38,99	275,17
Gustare							
1.	Mere	1/88	88,00	0,35	0,00	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				0,35	0,00	9,94	41,36
1.	Borș din sfecla cu smântână	1/200/5		3,13	2,89	31,17	113,58
	Sfeclă		80,00	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rădăcină de țelină		14,00	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrăta termic		5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cartofi		43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
2.	Zaraza din ficat de pui în sos din legume sotate	1/70/20		28,95	12,97	30,51	282,07
	Ficat de găină		150,00	25,35	7,20	0,00	174,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ouă de găină de categoria "Extra"		13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântână 15% grăsime prelucrăta termic		15,00	0,42	2,25	0,48	32,40

3.	Terci din hrișcă puhav	1/100		4,79	4,50	26,60	180,37
	Crupe de hrisca		39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Legume porționate cu semințe de floarea soarelui	1/50		2,40	7,00	3,22	71,50
	Castraveți		50,00	0,40	0,00	1,50	6,00
	Semințe de floarea soarelui		10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Pâine feliată	1/30/30		5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,43	0,35	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,16	0,00	6,45	26,73
	Mere		39,60	0,16	0,00	4,47	18,61
	Zahăr		2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				44,56	28,61	126,75	831,75
1.	Pilaf cu carne	1/150/50		20,54	11,81	56,27	358,06
	Orez, șlefuit		59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		73,50	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
	Sare iodată		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov		16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață (Frunze de spanac, rucola, patrunjel, marar etc)		5,00	0,22	0,02	0,45	2,05
2.	Pâine feliată	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,00	1,62	0,24	9,60	53,40
2.	Ceai din fructe	1/150		0,13	0,05	1,42	6,19
	Amestec din plante/fructe		0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise		12,90	0,13	0,05	1,42	6,19
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				22,29	12,10	67,29	417,65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				74,69	49,10	242,97	1565,93