

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><br><b>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</b><br><br><b>Șef CSP Chișinău</b><br><br><div>Digitally signed by Spătaru Ion<br/>Date: 2026.06.03 18:31:16 EEST<br/>Reason: MoldSign Signature<br/>Location: Moldova<br/><div>MOLDOVA EUROPEANĂ</div></div> <div></div><br>Data ____ / ____ 2026 | <b>APROB</b><br><br><b>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</b><br><br><div>CUZOR Doina</div> <div>Digitally signed by Cuzor Doina<br/>Date: 2026.05.27 16:44:22 EEST<br/>Reason: MoldSign Signature<br/>Location: Moldova<br/><div>MOLDOVA EUROPEANĂ</div></div> <div></div><br>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                    |
|                                           | Sfeclă                                                                                             |                   | 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 neto 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                    |
|                                           | Făină 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     | 157,05                   |
|                                           | 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.                                               | <b>Terci din fulgi de ovas pe lapte</b>                   | <b>1/200</b>      |               | <b>5,60</b>  | <b>4,83</b>  | <b>21,27</b>  | <b>156,80</b>            |
|                                                  | 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                    |
|                                                  | 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.                                               | <b>Tartina cu cașcaval</b>                                | <b>1/20/10</b>    |               | <b>4,37</b>  | <b>3,09</b>  | <b>9,60</b>   | <b>94,37</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Lapte fiert</b>                                        | <b>1/150</b>      |               | <b>4,50</b>  | <b>3,00</b>  | <b>9,48</b>   | <b>86,12</b>             |
|                                                  | Lapte 2.5%                                                |                   | 150,00        | 4,50         | 3,00         | 7,50          | 78,00                    |
|                                                  | Zahăr                                                     |                   | 2,00          | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 8,12                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>            |                                                           |                   |               | <b>14,46</b> | <b>10,92</b> | <b>40,35</b>  | <b>337,29</b>            |
| Gustare                                          |                                                           |                   |               |              |              |               |                          |
| 1.                                               | <b>Pere</b>                                               | <b>1/100</b>      | <b>100,00</b> | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,93</b>  | <b>49,63</b>             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b>          |                                                           |                   |               | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,93</b>  | <b>49,63</b>             |
| 1.                                               | <b>Supă cu tăței și smântână</b>                          | <b>1/200/5</b>    |               | <b>5,02</b>  | <b>6,33</b>  | <b>46,85</b>  | <b>225,43</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Fileu julien în sos alb</b>                            | <b>1/60</b>       |               | <b>25,57</b> | <b>6,53</b>  | <b>13,58</b>  | <b>167,98</b>            |
|                                                  | 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.                                               | <b>Terci din orez</b>                                     | <b>1/100</b>      |               | <b>3,29</b>  | <b>4,99</b>  | <b>28,13</b>  | <b>201,61</b>            |
|                                                  | Orez, șlefuit                                             |                   | 44,55         | 3,25         | 0,89         | 28,07         | 162,61                   |
|                                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 39,00                    |
| 4.                                               | <b>Salata din varza</b>                                   | <b>1/50</b>       |               | <b>2,19</b>  | <b>6,63</b>  | <b>4,36</b>   | <b>78,16</b>             |
|                                                  | 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.                                               | <b>Pâine feliată</b>                                      | <b>1/40</b>       |               | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>            |
|                                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20                   |
| 6.                                               | <b>Compot din fructe uscate</b>                           | <b>1/150</b>      |               | <b>0,26</b>  | <b>0,41</b>  | <b>14,43</b>  | <b>61,97</b>             |
|                                                  | Fructe uscate+stafide                                     |                   | 15,00         | 0,26         | 0,41         | 12,45         | 53,85                    |
|                                                  | Zahăr                                                     |                   | 2,00          | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 8,12                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>            |                                                           |                   |               | <b>39,92</b> | <b>26,08</b> | <b>126,55</b> | <b>838,34</b>            |
| 1.                                               | <b>Piureu de cartofi</b>                                  | <b>1/120</b>      |               | <b>2,80</b>  | <b>4,61</b>  | <b>21,59</b>  | <b>135,80</b>            |
|                                                  | 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 grăsimi vegetale 82%                             |                   | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 39,00                    |
| 2.                                               | <b>Ou fiert</b>                                           | <b>1/50</b>       |               | <b>6,79</b>  | <b>5,22</b>  | <b>0,52</b>   | <b>74,65</b>             |
|                                                  | Ouă de găină de categoria "Extra"                         |                   | 52,20         | 6,79         | 5,22         | 0,52          | 74,65                    |
| 3.                                               | <b>Pâine feliată</b>                                      | <b>1/20</b>       |               | <b>1,62</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,60</b>   | <b>53,40</b>             |
|                                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 20,00         | 1,62         | 0,24         | 9,60          | 53,40                    |
| 4.                                               | <b>Ceai din amestec de fructe</b>                         | <b>1/150</b>      |               | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,98</b>   | <b>8,12</b>              |
|                                                  | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara</b> |                                                           |                   |               | <b>11,21</b> | <b>10,07</b> | <b>33,69</b>  | <b>271,96</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>          |                                                           |                   |               | <b>66,01</b> | <b>47,07</b> | <b>212,52</b> | <b>1497,23</b>           |

| 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.                                      | <b>Terci din orz mășcat pe lapte</b>                    | <b>1/200</b>      |               | <b>5,69</b>  | <b>4,04</b>  | <b>20,77</b> | <b>151,60</b>            |
|                                         | 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.                                      | <b>Tartina cu unt și magiun</b>                         | <b>1/20/5/10</b>  |               | <b>1,80</b>  | <b>4,35</b>  | <b>16,24</b> | <b>115,45</b>            |
|                                         | 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.                                      | <b>Ceai din plante</b>                                  | <b>1/150</b>      |               | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,98</b>  | <b>8,12</b>              |
|                                         | 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                     |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>   |                                                         |                   |               | <b>7,49</b>  | <b>8,39</b>  | <b>38,99</b> | <b>275,17</b>            |
| Gustare                                 |                                                         |                   |               |              |              |              |                          |
| 1.                                      | <b>Mere</b>                                             | <b>1/88</b>       | <b>88,00</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,94</b>  | <b>41,36</b>             |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare</b> |                                                         |                   |               | <b>0,35</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,94</b>  | <b>41,36</b>             |
| 1.                                      | <b>Borș din sfecla cu smântână</b>                      | <b>1/200/5</b>    |               | <b>3,13</b>  | <b>2,89</b>  | <b>31,17</b> | <b>113,58</b>            |
|                                         | 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.                                      | <b>Zaraza din ficat de pui în sos din legume sotate</b> | <b>1/70/20</b>    |               | <b>28,95</b> | <b>12,97</b> | <b>30,51</b> | <b>282,07</b>            |
|                                         | 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 |